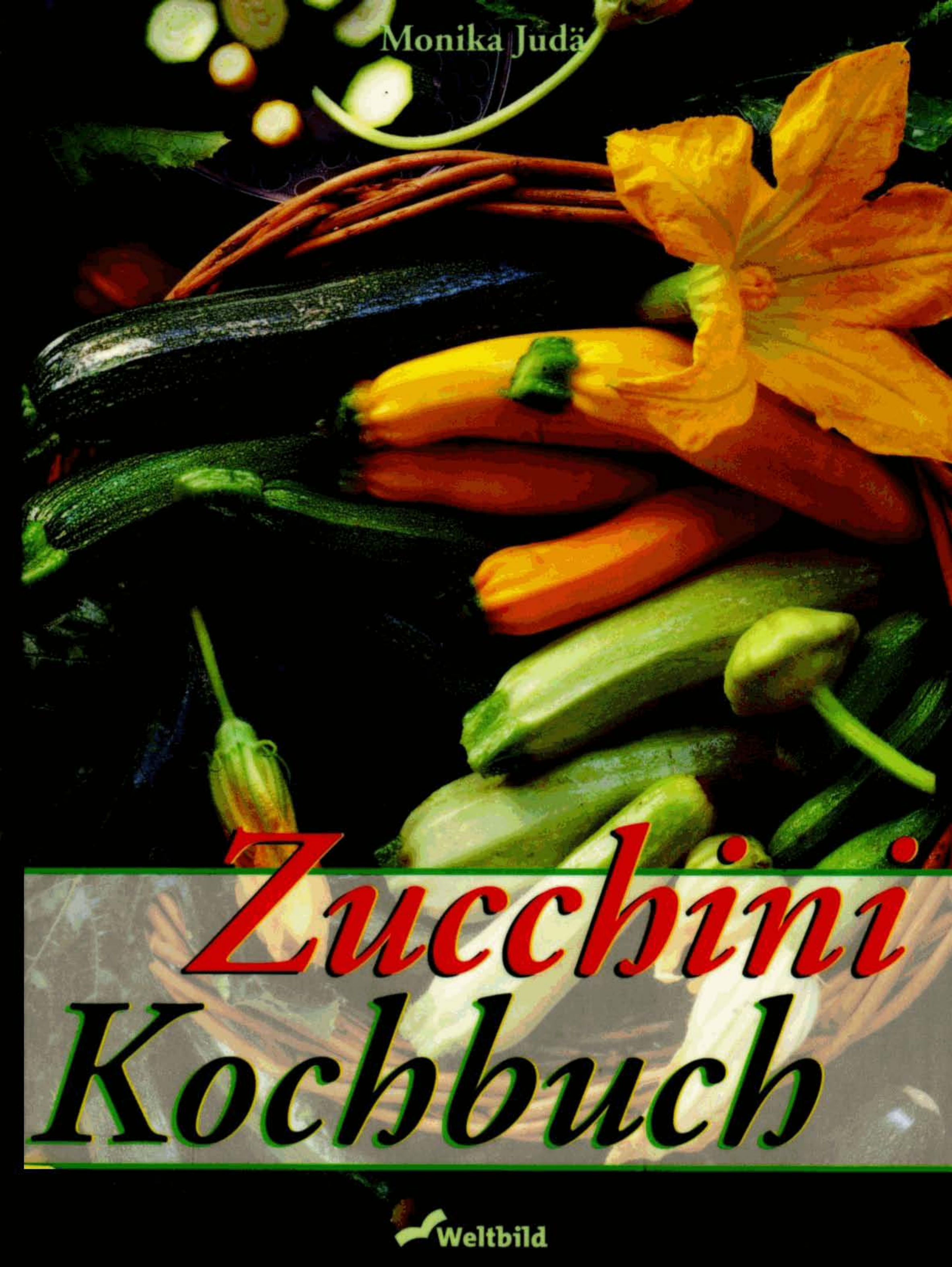
Monika Judä

Zucchini Kochbuch



Weltbild

Vorspeisen & Snacks

Ob als leichtes Abendessen, Imbiss oder Auftakt eines Menüs: Diese Rezeptideen sind überall einsetzbar.

Zucchini-Röllchen

Raffiniert

500 g Zucchini
5 Eier
Salz
Pfeffer
75 g Mehl
75 g gem. Mandeln
3 Fleischtomaten
200 g Ricotta
4 EL gehacktes Basilikum

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch grob reiben. Zum Abtropfen auf Küchenpapier ausbreiten.

2 Die Eier trennen. Das Eiweiß sehr steif schlagen, die Eigelbe mit Salz und Pfeffer gut verrühren.

3 Erst das Mehl und die Mandeln, dann die Hälfte des Eischnees unter die Eigelbe heben. Die Zucchini zufügen. Schließlich den restlichen Eischnee unterheben.

4 Die Zucchini-Eier-Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der Mittelschiene etwa 20 Minuten backen.

5 Inzwischen die Tomaten waschen und in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten kurz in das kochende Wasser tauchen, häuten, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.

6 Das Blech aus dem Backofen nehmen. Die Teigplatte auf ein leicht mit Mehl bestäubtes Küchentuch stürzen. Das Backpapier abziehen.

7 Den Teig mit Ricotta bestreichen, die Tomaten und das Basilikum darauf verteilen. Den Teig vorsichtig aufrollen und weitere 15 Minuten backen.

8 Zum Servieren die Rolle in etwa 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit 50 Minuten
Pro Portion 350 kcal/1470 kJ

Kalte Ratatouille

Aus Frankreich

300 g Zucchini
500 g Auberginen
Salz
1 grüne Paprikaschote
2 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
1 EL Thymian (getrocknet)
50–100 ml Weißwein (trocken)
Pfeffer

1 Die Zucchini und Auberginen waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Gemüse in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Auberginen mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen.

2 Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansatz, Kerne und weiße Häutchen entfernen. In grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

3 In einer großen Pfanne 4 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin leicht anbraten. Die Paprikastücke zufügen, 5 Minuten dünsten. Die Auberginen leicht ausdrücken, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und anschließend nochmals vorsichtig ausdrücken.

4 In die Pfanne geben, ebenso die Zucchini. Den Thymian unterrühren, 50 Milliliter Weißwein angießen. Das Gemüse zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. Bei Bedarf noch etwas Wein nachgießen.

5 Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ratatouille weitere 10 Minuten offen schmoren, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist.

6 Abkühlen lassen, auf einer Servierplatte anrichten und das restliche Öl darüber träufeln.

Zubereitungszeit 60 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 200 kcal/840 kJ

Tipp

Ratatouille ist ein klassisches Gericht aus Südfrankreich, das warm oder kalt serviert werden kann. Warm schmeckt es besonders gut als Beilage zu gebratenem Lammfleisch, als kalte Vorspeise passt knuspriges Baguette am besten dazu.

Zucchinipuffer im Fladenbrot

Für unterwegs

Für die Puffer

500 g Zucchini
500 g Kartoffeln
2 Eier
Salz
Pfeffer
1 EL Thymian (getrocknet)
2 EL ger. Parmesankäse
5 EL Mehl
4 EL Olivenöl

Für die Sauce

200 g Speisequark
50 ml Milch
1 Knoblauchzehe
Salz
Weißer Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
1 Fladenbrot (Pita)

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Beides grob reiben und auf Küchenpapier ausbreiten, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird.

2 Die Eier mit Salz, Pfeffer, Thymian und Parmesan verrühren, das Mehl darüber stäuben und in einer Schüssel gut mit dem zuvor vorbereiteten Gemüse vermischen.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Von der Kartoffel-Zucchini-Mischung jeweils 2 bis 3 Esslöffel entnehmen, in die Pfanne geben und zu Puffern flach drücken.

4 Die Zucchinipuffer zugedeckt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze goldbraun braten, dann wenden. 5 Minuten zugedeckt weiterbraten, schließlich noch 5 Minuten in der offenen Pfanne rösten.

5 Für die Sauce den Quark mit der Milch glatt rühren. Den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6 Das Fladenbrot vierteln und die Viertel quer durchschneiden. Jedes Viertel mit Zucchinipuffern und Knoblauchquark füllen.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 420 kcal/1764 kJ

Tipp

Man kann die Kartoffeln auch durch 400 g weich gekochten und zerdrückten Blumenkohl ersetzen.

Krabbensnack

Pikant

2 mittelgroße Zucchini
(Länge 20 cm)
Salz
2 Schalotten
1 Msp. Sambal Oelek
1 EL Mascarpone
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein
2 EL Olivenöl
100 g Krabben
(gekocht und geschält)
Pfeffer
1 TL gehackter Dill

1 Die beiden Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Aus jedem Zucchino 4 Körbchen formen (→ Seite 23). Das ausgehöhlte Fruchtfleisch fein zerkleinern.

2 Die Zucchinikörbchen in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und dann mit einem Schaumlöffel herausheben. Mit dem Hohlraum nach unten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Die Schalotten hacken, mit dem Zucchinifleisch, Salz, Sambal Oelek (Achtung: zu viel davon macht den Snack ungenießbar scharf) und Mascarpone gut vermischen.

4 Die Zucchinikörbchen mit der Käsecreme füllen.

5 Eine Auflaufform mit der Butter ausstreichen. Den Knoblauch durch eine Presse drücken, mit dem Wein und 1 Esslöffel Olivenöl verrühren und in die Form gießen.

6 Die gefüllten Zucchinikörbchen hineinsetzen. Die gekochten und geschälten Krabben darauf verteilen, mit etwas Pfeffer bestreuen und das restliche Olivenöl darüber träufeln.

7 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25 Minuten garen. Mit gehacktem Dill bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 170 kcal/714 kJ

Tipp

Anstelle der Krabben können auch ausgelöste Scampi, Garnelen oder Schinkenstreifen verwendet werden. Servieren Sie zu diesem köstlichen Snack einen trockenen, gut gekühlten Weißwein oder eine Flasche Prosecco.

Gefüllte Champignons

Einfach

12 große Champignons
Für die Füllung
200 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
100 g Doppelrahm-Frischkäse
1 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Thymian, Petersilie)
Salz
Pfeffer
Für die Sauce
200 g Naturjogurt
100 g Doppelrahm-Frischkäse
Salz
Weißer Pfeffer
2 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Thymian, Petersilie)
Paprikapulver (edelsüß)

1 Die Champignons putzen. Die Stiele herausdrehen und das untere Ende entfernen, den Rest der Stiele fein hacken.

2 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch grob reiben. Auf Küchenpapier ausbreiten, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird. Die beiden Knoblauchzehen fein hacken.

3 In einem Topf 2 Esslöffel Öl erhitzen, Zucchini und Knoblauch darin einige Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

4 Den Frischkäse mit den gehackten Champignonstielen und der Zucchini-Knoblauch-Mischung verrühren. Die Kräuter untermischen, leicht salzen und pfeffern.

5 Die Masse in die Champignonköpfe füllen und jeweils ein paar Tropfen Olivenöl darüber träufeln. Die gefüllten Champignons im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten überbacken.

6 In der Zwischenzeit Jogurt, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Kräuter zu einer glatten Sauce verrühren. Die Champignons vor dem Servieren mit Paprikapulver bestäuben, die Sauce getrennt dazu reichen.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 225 kcal/945 kJ

Tipp

Als Füllung schmeckt auch eine Mischung aus je 100 Gramm Zucchini und Spinat (TK) und als Sauce die Zucchinisauce von Seite 86.

Zucchini-Flan

Preiswert

300 g Zucchini
100 ml Wasser
1 TL Butter
50 g Camembert
2 Eier
2 Eigelb
3 EL Sahne
Salz
Pfeffer
Außerdem
4 Auflaufförmchen (Ø 8 cm)

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, die Zucchinistückchen darin weich garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Die Auflaufförmchen mit der Butter ausstreichen, vor allem den Boden der Förmchen gut fetten.

3 Den Camembert mit Eiern, Eigelb, Sahne, Salz, Pfeffer und den gegarten Zucchini mit dem Mixstab fein pürieren. Die Masse in die Förmchen füllen.

4 In einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen, die Förmchen hineinstellen. Den Topf in den vorgeheizten Backofen schieben.

5 Die Zucchini-Flans bei 190 °C etwa 20 Minuten im Wasserbad garen. Sie sind gar, wenn sich die Oberfläche fest anfühlt und ein in die Mitte gesteckter Metallspieß beim Herausziehen sauber bleibt.

6 Die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und vorsichtig mit einem spitzen Messer am Rand der Förmchen entlang fahren, um die Zucchini-Flans zu lösen. Auf vorgewärmte Teller stürzen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 165 kcal/693 kJ

Tipp

Besonders hübsch sehen die Flans aus, wenn sie nach dem Stürzen mit gegarten Zucchinistäbchen oder aber mit Zucchinischale garniert werden: dazu von den Zucchini vor dem Zerkleinern etwas Schale abtrennen und diese nach Julienne-Art (→ Seite 20) in hauchfeine Streifen schneiden.

Miniquiche mit Schinken

Einfach & pikant

Für den Teig
100 g Mehl
1 Eigelb
1 Prise Salz
50 g weiche Butter
Für die Füllung
300 g Zucchini
2 Eier
75 g saure Sahne
Salz
Paprika
100 g gekochter Schinken
Außerdem
4 Torteletteförmchen (Ø 11 cm)
Fett für die Form

1 Das Mehl auf ein Backbrett sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Das Eigelb und das Salz hineingeben, die Butter in Flöckchen auf den Rand setzen. Alle Zutaten mit den Händen rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten.

2 Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Inzwischen die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In dünne Scheiben schneiden. Die Eier mit der sauren Sahne verquirlen, mit Salz und Paprika würzen. Den Schinken würfeln.

4 Die Tortelettförmchen fetten. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche kreisrund ausrollen. Die Kreise sollen einen Durchmesser von etwa 15 Zentimeter haben.

5 Die Förmchen mit den Teigplatten auslegen, diese gut in die untere Kante drücken. Mit den Fingern einen Rand formen.

6 Die Zucchinischeiben schuppenförmig einschichten, die Eiermasse darüber gießen und die Schinkenwürfel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit 45 Minuten
(ohne Ruhezeit für den Teig)
Pro Portion 315 kcal/1323 kJ

Tipp

Jeweils 1 dünne Scheibe Mozzarella vor dem Backen auf die Miniquiches legen.

Zucchinischnecken mit Ricotta-Mousse

Ausgefallen

Für die Mousse
200 g Ricotta
75 g fein ger. Pecorino
1 Eigelb
Gem. Muskatnuss
2 EL gehacktes Basilikum
Für die Zucchinischnecken
400 g Zucchini
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Chilipulver
Außerdem
Zahnstocher

1 Für die Mousse den Ricotta in einer Schüssel cremig rühren und mit dem geriebenen Pecorino und dem Eigelb mischen.

2 Mit Muskat und Basilikum würzen und anschließend 1 Stunde kühl stellen.

3 Inzwischen für die Schnecken die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Dann die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl bepinseln.

4 Die beiden Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Zusammen mit etwas Salz, Pfeffer und Chilipulver auf den Zucchinischeiben gleichmäßig verteilen.

5 Die Zucchini in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten, bei Bedarf noch etwas Öl zufügen. Das Gemüse herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

6 Die Zucchinischeiben mit der Ricotta-Mousse bestreichen und der Länge nach aufrollen. Werden die Zucchinischnecken im Voraus zubereitet, sollte man sie mit Zahnstochern fixieren und im Kühlschrank aufbewahren, damit sie ihre Form behalten.

7 Die Zucchinischnecken auf 4 Teller verteilen.

Zubereitungszeit 25 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 230 kcal/966 kJ

Tipp

Zimmerwarm serviert kommt das Aroma der Zucchinischnecken am besten zur Geltung.

Weißwein-Zucchini

Würzig

500 g grüne und gelbe Zucchini
1 Knoblauchzehe
150 ml Wasser
150 ml Weißwein (trocken)
4 EL Olivenöl
3 EL gehackte Petersilie
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
2 EL gehacktes Basilikum

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Der Länge nach vierteln. Die Viertel jeweils in 3 Stücke teilen.

2 Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3 Die Zucchini zusammen mit dem Knoblauch, dem Wasser, dem Wein und dem Olivenöl in einen Topf geben. Petersilie, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und Zucker untermischen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten weich, aber noch bissfest garen.

4 Die Zucchini mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und beiseite stellen.

5 Die Garflüssigkeit bei starker Hitze etwas einkochen lassen, dann durch ein Sieb gießen. 6 bis 8 Esslöffel davon über die Zucchini träufeln und das Basilikum darüber streuen.

6 Alles gut vermischen und das Gemüse mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

7 Zimmerwarm zu knusprigem Baguette servieren.

Zubereitungszeit 25 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 160 kcal/672 kJ

Tipp

Verwenden Sie nur einen guten Wein, den Sie auch zum Essen servieren möchten. Zu herbe Weine lassen die Zucchini sehr streng schmecken, allzu fruchtige Weine würden den feinen Gemüsegeschmack überdecken. Die Weißwein-Zucchini halten zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Tage. Sie schmecken auch als Beilage zu gegrillten Lammkoteletts oder kalter Platte mit Schinken und Käse.

Zucchini im Bierteig

Raffiniert

4 EL Mehl
75 ml helles Bier
1 Ei
1 Prise Zucker
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
400 g Zucchini
Salz, Pfeffer
2 EL Pflanzenmargarine

1 Mehl, Bier, Ei und Zucker verrühren, den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken. Alles mit dem Olivenöl gut vermischen. Den Teig zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3 1 Esslöffel Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zucchinischeiben im Ausbackteig wenden und im heißen Fett beidseitig goldbraun braten. Warm stellen. Mit der restlichen Margarine und den übrigen Zucchini ebenso verfahren.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 180 kcal/756 kJ

Zucchini-Apfel-Creme

Zum Frühstück

1 Stück Zucchino (100 g)
1 kleiner säuerlicher Apfel
50 g gem. Haselnüsse
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
75 g Mascarpone
3 EL Milch, Salz

1 Zucchino waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Grob würfeln. Den Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

2 Zucchiniwürfel, Apfelviertel, Haselnüsse, Zitronensaft, Honig, Mascarpone und Milch mit dem Mixstab fein pürieren, mit Salz abschmecken.

Zubereitungszeit 10 Minuten
Pro Portion 200 kcal/840 kJ

Tipp

Diese Creme eignet sich hervorragend als Brotaufstrich und hält in einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank mindestens 1 Woche.

Suppen & Eintöpfe

In hübsche Formen geschnitten sind Zucchini eine dekorative Einlage in Suppen und Eintöpfen.

Minestrone

Aus Italien

300 g Zucchini
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
400 g Kartoffeln
3 EL Olivenöl
1¼ l Gemüsebrühe (Instant)
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
75 g Suppennudeln
4 EL gehackte Petersilie
4 EL ger. Parmesankäse

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch gleichmäßig würfeln (→ Seite 20).

2 Die Zwiebeln halbieren und in feine Halbringe schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren waschen und in dünne Stifte schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

3 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin leicht anbraten, dann die Kartoffeln und Möhren zufügen. Einige Minuten mitdünsten.

4 Die Gemüsebrühe angießen, einmal aufkochen und dann mit Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

5 Die Zucchiniwürfel hineingeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

6 Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

7 Die Nudeln und die Petersilie in die Minestrone geben und kurz darin ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Die Suppe mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 300 kcal/1260 kJ

Zucchinisuppe mit Kressehäubchen

Delikat

400 g Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
1 TL Currypulver
2 EL Mehl
800 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Pfeffer
Gem. Muskatnuss
100 g Sahne
1 Kästchen Kresse

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

2 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3 Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe darin leicht anbraten. Die Zucchinistücke und das Currypulver zufügen und einige Minuten dünsten.

4 Anschließend das Mehl darüber stäuben und gut unterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.

5 Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe unter Rühren aufkochen.

6 Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und nochmals erhitzen.

7 Die Sahne halbsteif schlagen, die Hälfte davon vorsichtig unterheben. Die Suppe auf 4 vorgewärmte Teller verteilen.

8 Die Kresse mit einer Schere abschneiden und mit der restlichen Sahne mischen. Jeweils 1 Esslöffel davon als Häubchen in die Tellermitte setzen.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 190 kcal/798 kJ

Tipp

Variante: Bereiten Sie die Suppe wie beschrieben zu, lassen Sie jedoch das Currypulver und das Kressehäubchen weg, und geben Sie stattdessen kurz vor Ende der Garzeit – die Suppe darf nicht mehr kochen – eine Mischung aus fein gehacktem Kerbel, Schnittlauch und Estragon dazu.

Zucchini-Tomaten-Suppe

Einfach

400 g Zucchini
500 g vollreife Tomaten
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer

1 1 Zucchino (100 Gramm) beiseite legen, den Rest würfeln. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und grob würfeln.

2 Schalotten und Knoblauch hacken und in einem Topf in Öl leicht anbraten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, kurz aufkochen und das Gemüse 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen aus dem zurückbehaltenen Zucchino Julienne-Streifen schneiden (→ Seite 20).

3 Die Crème fraîche in die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Mixstab fein pürieren, dann noch einmal erhitzen. Julienne-Streifen zufügen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 205 kcal/861 kJ

Einfache Zucchinisuppe

Schnell

500 g Zucchini
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
850 ml Fleischbrühe (Instant)
2 EL Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Croûtons (→ Seite 44)

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch hacken.

2 Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Zucchinischeiben zufügen und kurz mitdünsten. Die Fleischbrühe angießen. Aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind.

3 Die Suppe im Mixer pürieren, Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmte Teller verteilen. Bei Tisch Croûtons darüber streuen.

Zubereitungszeit 25 Minuten
Pro Portion 150 kcal/630 kJ

Zucchini-Kürbis-Suppe mit Blüteneinlage

Einfach und dekorativ

Für die Suppe
250 g Zucchini
250 g Kürbis
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
100 ml Weißwein (trocken)
800 ml Gemüsebrühe (Instant)
50 g Crème fraîche
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Für die Einlage
3 Zucchiniblüten
3 große Champignons
1 TL Butter
Salz
Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Den Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen. Das Fruchtfleisch beider Gemüse würfeln. Schalotte und Knoblauchzehe fein hacken.

2 Die Butter in einem weiten Topf schmelzen, die gehackte Schalotte und Knoblauchzehe darin dünsten, bis sie glasig sind.

3 Zucchini und Kürbis zufügen und unter Rühren 5 Minuten andünsten.

4 Den Weißwein angießen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Die Gemüsebrühe zufügen, kurz aufkochen und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.

5 Inzwischen für die Einlage die Zucchiniblüten vorbereiten (→ Seite 19 und 23) und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und feinblättrig schneiden.

6 Die Butter schmelzen und die Champignons andünsten. Die Blütenstreifen darin schwenken. Salzen, pfeffern und die gehackte Petersilie zufügen.

7 Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Dann die Crème fraîche einrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe nochmals erhitzen, aber nicht mehr aufkochen lassen.

8 Die Zucchinicremesuppe auf vorgewärmte Teller verteilen und jeweils 1 Teelöffel der Blüten-Champignon-Mischung in die Mitte setzen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 130 kcal/546 kJ

Italienische Zucchinisuppe

Preiswert

500 g Zucchini
1 EL Olivenöl
2 EL Butter
1 l heiße, leichte Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Pfeffer
2 Eier
3 EL gehacktes Basilikum
3 EL gehackte Petersilie
4 EL ger. Pecorino
4 Scheiben Vollkorntoast

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Butter darin schmelzen und die Zucchiniwürfel unter Rühren etwa 10 Minuten dünsten.

3 Die heiße Gemüsebrühe angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

4 In der Zwischenzeit die Eier mit dem Basilikum, der Petersilie und dem geriebenen Käse verquirlen.

5 Das Toastbrot im Toaster rösten und anschließend in kleine Würfel schneiden.

6 Die Eier-Käse-Masse mit dem Schneebesen unter die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe rühren.

7 Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen und sofort servieren. Erst bei Tisch die gerösteten Brotwürfel darüber streuen.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 265 kcal/1113 kJ

Tipp

Statt der getoasteten Brotwürfel können Sie knusprige Knoblauch-Croûtons zur Suppe reichen. Auch sie werden in einem extra Schüsselchen serviert und erst bei Tisch über die Suppe gestreut. Croûtons sind blitzschnell zubereitet: Toastbrot klein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Knoblauch durch eine Prese dazudrücken. Die Brotwürfel darin goldbraun rösten.

Hühnereintopf mit Zucchini

Einfach

400 g Zucchini
500 g Kartoffeln
400 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
3 EL Sonnenblumenöl
¼–½ l Hühnerbrühe (Instant)
100 g Erbsen (TK)
Salz
Pfeffer
Tabascosauce

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Beides in etwa 1 Zentimeter große, gleichmäßige Würfel schneiden (→ Seite 20).

2 Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

3 1 Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen, das Fleisch zufügen und von allen Seiten leicht anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

4 Das restliche Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffelwürfel zufügen und etwa 10 Minuten unter häufigem Wenden rundum leicht anbraten. Die Zucchiniwürfel dazugeben, kurz anbraten.

5 So viel Hühnerbrühe angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. 15 Minuten köcheln lassen.

6 Kurz vor Ende der Garzeit die aufgetauten Erbsen zum Gemüse geben. Bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen.

7 Das Fleisch zufügen, mit Salz, Pfeffer und Tabascosauce kräftig abschmecken und den Eintopf weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Zubereitungszeit 50 Minuten
Pro Portion 310 kcal/1302 kJ

Tipp

Wer etwas Zeit übrig hat, kann den Eintopf in eine wahre Augenweide verwandeln: die Zucchini schälen, das Fruchtfleisch tournieren (→ Seite 20). Die Schale in hauchdünne Streifen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit zusammen mit einer nach Julienne-Art geschnittenen Möhre zufügen.

Zucchini-Reis-Topf mit Fisch

Würzig

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 g Reis
½–¾ l Gemüsebrühe (Instant)
200 g Schmelzkäse
1 Msp. Safran
Pfeffer
300 g Zucchini
500 g Rotbarschfilet
3 EL gemischte gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Estragon)
Salz
1 EL Limettensaft

1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

2 Den Reis zufügen und unter Rühren 1 Minute anbraten. Mit ½ Liter Gemüsebrühe das Ganze ablöschen, aufkochen lassen und anschließend den Schmelzkäse einrühren. Mit Safran und Pfeffer würzen.

3 Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Wenn die Flüssigkeit zu sehr eingekocht ist, noch etwas Gemüsebrühe zugießen. Ab und zu umrühren.

4 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In etwa 3 Zentimeter lange und ½ Zentimeter breite Stäbchen schneiden (→ Seite 20). Nach der Hälfte der Garzeit unter den Reis heben.

5 Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Kurz vor Ende der 20-minütigen Garzeit unter den Reis heben. Die gehackten Kräuter zufügen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

6 Den Eintopf zugedeckt weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 450 kcal/1890 kJ

Tipp

Da Safran relativ teuer ist und in größeren Mengen außerdem bitter schmeckt, sollte man ihn nur sehr sparsam verwenden; ein paar Fäden genügen. Man kann ihn durch ½ Teelöffel Kurkuma oder, wenn man es pikanter mag, durch 1 Teelöffel Curry ersetzen.

Salate & Beilagen

Appetitliche Salate und Beilagen krönen jedes Hauptgericht, können aber auch eine vollständige Mahlzeit bilden.

Zucchini-Rohkost mit Orangen

Raffiniert

300 g Zucchini
2 Möhren
3 unbehandelte, kernlose Orangen
200 g saure Sahne
3 EL gehackter Dill
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Mandeln

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Möhren waschen und schälen. Die Zucchini zu Halbmonden (→ Seite 23) schneiden, die Möhren in feine Julienne-Streifen (→ Seite 20).

2 Von 1 Orange die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die beiden anderen Orangen filetieren und mit dem Gemüse in eine Schüssel geben.

3 Die saure Sahne mit dem Orangensaft, Dill, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

4 Die Rohkost mit dem Dressing vermischen und mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Zuletzt mit den gehackten Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 160 kcal/672 kJ

Tipp

Kernlose Zitrusfrüchte eignen sich zum Filetieren am besten: Man kappt die Frucht am Stiel- und Blütenansatz, sodass sie aufrecht auf einem Brett steht. Dann trennt man mit einem scharfen Messer die Schale einschließlich der weißen Haut von oben nach unten ab und folgt dabei der Rundung der Frucht. Nun schneidet man die Spalten zwischen den Trennhäutchen heraus.

Einfacher Zucchinisalat

Schlank & preiswert

500 g Zucchini
5 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe
3 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
1 Msp. Chilipulver

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch tournieren (→ Seite 20).

2 In einer großen Pfanne 3 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Zucchini darin etwa 5 Minuten braten, bis sie auf beiden Seiten leicht gebräunt sind. Das Gemüse in eine Schüssel füllen.

3 Das restliche Olivenöl mit dem Essig, dem zerdrückten Knoblauch, der Petersilie, dem Salz, dem Pfeffer und dem Chilipulver verrühren.

4 Die Zucchini mit der Marinade mischen und darin vollständig erkalten lassen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 165 kcal/693 kJ

Zucchini-Ananas-Salat

Ausgefallen

300 g Zucchini
200 g frische Ananas
50 g mildes Sauerkraut
2 EL Crème fraîche
3 EL Ananassaft
Salz, Pfeffer
1 EL gehackter Dill
1 EL gehackte Walnüsse

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Der Länge nach halbieren. Mit einem möglichst kleinen Kugelausstecher so viele Kugeln wie möglich ausstechen (→ Seite 23).

2 Die Ananas in Scheiben schneiden, die Schale und das holzige Innere entfernen. In kleine Stückchen teilen. Das Sauerkraut zerpflücken. Zucchinikugeln, Ananas und Sauerkraut in einer Schüssel mischen.

3 Crème fraîche, Ananassaft, Salz, Pfeffer und Dill verrühren, den Salat damit vermischen. Auf Salattellern anrichten und mit den gehackten Nüssen bestreuen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
Pro Portion 125 kcal/525 kJ

Bunter Zucchinisalat mit Senf-Dressing

Pikant

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2 EL Senf (mittelscharf)
50 g Sahne
250 g Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
1 Möhre
2 Fleischtomaten
2 EL Schnittlauchröllchen

1 Schalotte und Knoblauch hacken und im Öl anbraten. Abkühlen lassen, dann mit Zitronensaft, Senf und Sahne vermischen.

2 Zucchini mit dem Gemüseschäler streifig schälen (→ Seite 20), längs halbieren und in 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote in gleichmäßige Rauten und Möhre mit dem Buntmesser in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten achteln.

3 Das Gemüse vorsichtig mischen, das Dressing darüber gießen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
Pro Portion 125 kcal/525 kJ

Zucchinistifte mit Thymian-Vinaigrette

Preiswert

400 g Zucchini
1 TL Kapern
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackter Thymian
2 EL gehackte Petersilie
2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In Stifte schneiden (→ Seite 20) und in sprudelndem Salzwasser 3 bis 4 Minuten kochen, bis sie Biss haben. Abgießen und auf Küchenpapier ausbreiten, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird.

2 Die Kapern und den Knoblauch fein hacken. In einer großen Schüssel Kapern, Knoblauch, Thymian, Petersilie, Essig und Öl gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Zucchinistifte vorsichtig unter die Vinaigrette heben. Vor dem Servieren einige Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
Pro Portion 105 kcal/441 kJ

Leichter Zucchini-Sellerie-Salat

Preiswert

200 g Zucchini
¼ Sellerieknolle
1 Möhre
150 ml Wasser
100 ml Orangensaft
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Limettensaft
1 EL Naturjogurt
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Den Sellerie und die Möhre waschen und schälen. Alles in kleine Würfelchen oder schmale Stifte schneiden (→ Seite 20).

2 Wasser und Orangensaft erhitzen, das Gemüse darin 3 Minuten köcheln. Dann abgießen und abtropfen lassen.

3 Öl, Limettensaft, Jogurt, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat mit der Marinade gut vermischen und vor dem Servieren einige Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 95 kcal/399 kJ

Zucchinisalat mit Käsesauce

Einfach

400 g Zucchini
1 EL Zucker
3 EL Zitronensaft
75 g Doppelrahm-Frischkäse
75 g Sahne
4 Blätter Radicchio
Paprikapulver (edelsüß)

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Mit dem Buntmesser in kleine Rauten schneiden (→ Seite 20).

2 Den Zucker mit dem Zitronensaft gut verrühren und mit den Zucchinirauten mischen. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Den Frischkäse mit der Sahne zu einer Sauce verrühren.

4 Die Salatblätter abbrausen, trockenschütteln und auf Salatteller legen. Die kleinen Zucchini-Rauten darauf verteilen und mit der Käsesauce übergießen. Abschließend mit Paprika bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 15 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 140 kcal/588 kJ

Fruchtiger Zucchini-Tomaten-Salat

Vitaminreich

300 g Zucchini
4 vollreife Tomaten
100 g Naturjogurt
50 g Sahne
3 EL frisch gepressten Orangensaft
Salz, Pfeffer
½ TL gem. Ingwer
1 Kästchen Kresse

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden.

2 Für die Sauce den Jogurt mit Sahne, frisch gepresstem Orangensaft, Salz, Pfeffer und gemahlenem Ingwer gut verrühren.

3 Die Zucchini- und Tomatenscheiben auf 4 Salattellern anrichten und mit der Sauce begießen.

4 Die Kresse mit einer Schere abschneiden und über den Zucchini-Tomaten-Salat streuen.

Zubereitungszeit 10 Minuten
Pro Portion 95 kcal/399 kJ

Griechischer Zucchini-Gurken-Salat

Dekorativ

200 g grüne Zucchini
200 g gelbe Zucchini
½ Salatgurke
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
4 EL Weißweinessig
150 g Feta (Schafskäse)
100 g schwarze Oliven

1 Die Zucchini streifig schälen (→ Seite 20) und in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

2 Das Öl erhitzen, die Zucchinischeiben darin auf beiden Seiten kurz andünsten. Den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 2 Minuten dünsten.

3 Die Zucchini mit den Gurkenscheiben und dem Weinessig in einer Schüssel mischen. Den Feta fein zerkrümeln und zusammen mit den Oliven über den Salat streuen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
Pro Portion 320 kcal/1344 kJ

Zucchinikugeln mit Frischkäsemousse

Ausgefallen (Foto unten)

400 g Zucchini
1 EL Zitronensaft
100 g Gorgonzola
50 g Mascarpone
100 g Speisequark
Pfeffer
1 Msp. gem. Muskatnuss
3 EL fein gehackte Kräuter (Schnittlauch, Dill, Zitronenmelisse)
100 g Sahne

1 Die Zucchini der Länge nach halbieren. Aus dem Fruchtfleisch möglichst kleine Kugeln ausstechen (→ Seite 23), mit Zitronensaft beträufeln und auf Tellern verteilen.

2 Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken und mit Mascarpone und Quark verrühren. Pfeffer, Muskat und Kräuter untermischen. Die Sahne halbsteif schlagen und unterziehen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

3 Mit einem Eisportionierer jeweils ein Frischkäsebällchen neben die Zucchinikugeln setzen.

Zubereitungszeit 15 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 270 kcal/1134 kJ

Zucchinisalat mit Krabben

Exquisit (Foto oben)

300 g Zucchini
2 Schalotten
3 kernlose Mandarinen
150 g Krabben (gekocht und geschält)
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
3 EL Sonnenblumenöl

1 Die Zucchini mit dem Buntmesser in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten fein hacken. 2 Mandarinen schälen und filetieren (→ Seite 48). Die dritte Mandarine auspressen.

2 12 Zucchinischeiben zurücklegen; die anderen mit den Schalotten, Krabben und Mandarinen in eine Schüssel geben. Mandarinen- und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren, unter den Salat mischen und 30 Minuten kühl stellen.

3 Die zurückbehaltenen Zucchinischeiben zu Wellen formen (→ Seite 23) und dekorativ auf den Salat setzen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 160 kcal/672 kJ

Bulgarischer Zucchinisalat

Einfach

400 g Zucchini
1 Schalotte
Salz
1 EL gehackte Petersilie
Je 75 ml Weißwein (trocken) und Wasser
3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
4 hart gekochte Eier
50 g Feta (Schafskäse)

1 Die Zucchini in dünne Rauten schneiden (→ Seite 20). Die Schalotte fein hacken. Beides in einen weiten Topf geben. Mit Salz und Petersilie bestreuen und Wein und Wasser angießen. Zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren, dann abtropfen und erkalten lassen.

2 Die Zucchini auf eine Servierplatte legen. Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und darüber träufeln. Die Eier in Scheiben schneiden und außen herum legen. Die Zucchini mit fein zerkrümeltem Feta bestreuen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 230 kcal/966 kJ

Feuriger Zucchinisalat

Scharf

500 g Zucchini
3 EL Mayonnaise
1 EL Senf (mittelscharf)
1 EL Naturjogurt
1 EL gehackter Dill
Salz, Pfeffer
1 Msp. gem. Chilischote
1–2 EL Tabascosauce

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In Stifte schneiden (→ Seite 20) und in eine Schüssel geben.

2 Die Mayonnaise mit Senf, Jogurt, Dill, Salz, Pfeffer, Chili und Tabascosauce verrühren und mit dem Salat mischen. 15 Minuten kühl stellen.

Zubereitungszeit 10 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 150 kcal/630 kJ

Tipp

Als Farbtupfer 1 kleine gewürfelte, rote Paprikaschote untermischen.

Glasierte Zucchini mit Minze

Raffiniert

500 g Zucchini
2 EL Butter
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
Leichte Gemüsebrühe (Instant)
2 EL gehackte Minze

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Dann tournieren (→ Seite 20) und in einen weiten Topf geben.

2 Butter, Zucker, Salz und Pfeffer zufügen. So viel Gemüsebrühe angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist.

3 Zum Kochen bringen und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit diesem stark eingekochten Fond die Zucchini durch Schwenken des Topfes überziehen.

4 Den Topf vom Herd nehmen, die Zucchini noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Minze bestreuen. Dazu passt gebratenes oder gekochtes Lamm.

Zubereitungszeit 25 Minuten
Pro Portion 85 kcal/357 kJ

Zucchini mit geräuchertem Bauchspeck

Deftig

350 g Zucchini
100 g geräucherter Bauchspeck
1 EL Pflanzenmargarine
1 Schalotte
100 g Sahne
2 Eigelb
Pfeffer, Salz

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 1 bis 2 Minuten blanchieren, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Den Speck in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit der Margarine von allen Seiten kräftig rösten. Die Schalotte hacken und zufügen, ebenso die Zucchinischeiben. Das Gemüse 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei ab und zu wenden.

3 Die Sahne mit den Eigelben verquirlen, salzen und pfeffern. Über die Zucchini gießen, weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Passt gut zu Bratkartoffeln.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 310 kcal/1302 kJ

Pikantes Zucchini-Salbei-Gemüse

Preiswert (Foto)

500 g Zucchini
250 g Tomaten
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
3 Sardellenfilets
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
2 EL gehackter Salbei
2 EL ger. Pecorino

1 Zucchini in dicke Stäbchen schneiden (→ Seite 20). Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Sardellenfilets fein hacken.

2 Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch und Sardellen darin bei schwacher Hitze leicht anbraten. Die Zucchini-Stäbchen kurz mitbraten, dann die Tomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Zugedeckt bei schwacher Hitze in 13 Minuten gar dünsten – die Zucchini dürfen nicht zerfallen. Am Ende den Salbei unterrühren. Pecorino über das Gemüse streuen und sofort servieren. Dazu passt Geflügel.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 130 kcal/546 kJ

Schnelles Zucchinigemüse mit Sesam

Einfach

200 g grüne Zucchini
200 g gelbe Zucchini
2 Zwiebeln
3 Tomaten
3 EL Sesamöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
2 EL Sesamsamen

1 Die Zucchini in dünne Scheiben und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, dann achteln.

2 Das Öl erhitzen, die Zwiebelringe darin andünsten, dann die Zucchini zufügen und etwa 5 Minuten mitdünsten. Die Tomatenachtel, Salz, Pfeffer und Zucker untermischen und das Gemüse weitere 10 Minuten köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis er zart zu duften beginnt. Sofort über das Gemüse streuen. Dazu passen gebratene Champignons.

Zubereitungszeit 25 Minuten
Pro Portion 140 kcal/588 kJ

Zucchini mit Käsesauce

Würzig

400 g Zucchini
1 EL Butter
1 EL Mehl
350 ml Milch
75 g Gorgonzola
Salz, Pfeffer
1 Msp. gem. Muskatnuss
2 EL Schnittlauchröllchen

1 Die Zucchini in 2 Zentimeter große Würfel schneiden (→ Seite 20) und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten weich kochen. Mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel füllen.

2 Die Butter schmelzen, das Mehl darin leicht bräunen. Die Milch erhitzen, den klein gewürfelten Käse zufügen und unter ständigem Rühren schmelzen, bis eine glatte, dickliche Sauce entsteht.

3 Dann sofort vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Die Käsesauce über die Zucchiniwürfel gießen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu passen gut Pellkartoffeln oder gebratenes Putenfleisch.

Zubereitungszeit 20 Minuten
Pro Portion 180 kcal/756 kJ

Zucchini mit Tomaten

International

Je 250 g gelbe und grüne Zucchini
2 Schalotten
4 EL Olivenöl
4 Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
2 EL gehacktes Basilikum

1 Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten hacken. Das Öl erhitzen, die Schalotten darin leicht anbraten. Die Zucchini zufügen und 10 Minuten dünsten, dabei immer wieder umrühren.

2 Inzwischen die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Den Knoblauch fein hacken.

3 Tomaten, Knoblauch, Tomatenmark, Salz und Pfeffer unter die Zucchini mischen. Weitere 5 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Mit Basilikum bestreut servieren. Passt zu allen Fleisch- und Fischgerichten oder auch »solo« mit würzigen Tacos.

Zubereitungszeit 25 Minuten
Pro Portion 175 kcal/735 kJ

Zucchini in Kräuteröl

Kalte Beilage

500 g Zucchini, Salz
125 ml Olivenöl
125 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
Pfeffer
1 Msp. gem. Koriander
2 EL gehackte Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe

1 Die Zucchini der Länge nach in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In einem Sieb mit Salz bestreut 1 Stunde ziehen und abtropfen lassen. Dann abbrausen und trockentupfen.

2 Öl, Wasser, Gewürze, Petersilie, Zitronensaft und fein gehackten Knoblauch in einer Pfanne zum Kochen bringen und 3 Minuten köcheln lassen. Die Zucchinischeiben zufügen und zugedeckt 20 Minuten garen.

3 Das Lorbeerblatt entfernen, die Zucchini mit dem Sud in eine Schüssel füllen und bis zum Verzehr mindestens 2 Stunden kühl stellen. Passt gut zu Fisch.

Zubereitungszeit 30 Minuten
(ohne Zieh- und Kühlzeit)
Pro Portion 305 kcal/1281 kJ

Zucchini mit Zitrone

Ausgefallen

400 g Zucchini
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
150 ml Wasser
3 Eigelb
6 EL Zitronensaft

1 Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch fein hacken. In einer großen Pfanne Schalotte und Knoblauch in Öl andünsten. Die Zucchini kurz darin anbraten, salzen, pfeffern. Wasser zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 15 Minuten weich garen.

2 Die Eigelbe mit 1 Esslöffel Wasser und dem Zitronensaft verrühren.

3 Zucchini auf eine vorgewärmte Platte legen. Die heiße, nicht kochende Garflüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Eimasse rasch mit dem Schneebesen hineinrühren. Sobald die Sauce eindickt, über die Zucchini gießen. Dazu passt gebratene Lammkeule oder -schulter.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 130 kcal/546 kJ

Raffiniertes aus Topf & Pfanne

Ob zu Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Reis oder Nudeln – Zucchini passen einfach überall dazu.

Schaschlik

Pikant

350 g Zucchini
1 grüne Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
150 g Cocktailtomaten
500 g Schweinefilet
2 weiße Zwiebeln
6 EL Olivenöl
2 EL Tabascosauce, Salz
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 Msp. Chilipulver
Außerdem
8 Schaschlikspieße

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Streifig schälen (→ Seite 20) und in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

2 Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansatz, Kerne und weiße Häutchen entfernen. In etwa 2 Zentimeter große Stücke teilen.

3 Die Cocktailtomaten waschen und den Stielansatz herausschneiden.

4 Das Schweinefilet abbrausen, trockentupfen und in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden.

5 Das Gemüse und Fleisch abwechselnd auf 8 Schaschlikspieße stecken, diese auf einen großen Teller legen.

6 Das Öl mit Tabascosauce, Salz, Paprika und Chilipulver verrühren. Die Spieße rundum damit bestreichen und zugedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

7 Die Spieße (Marinade vorher abtropfen lassen) in eine große, beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten auf allen Seiten braten. Mit Curryreis servieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten (ohne Marinierzeit)
Pro Portion 330 kcal/1386 kJ

Curry-Geschnetzeltes

Pikant

750 g Zucchini
500 g Schweinefilet
2–3 EL Curry
2 EL Sojaöl
500 ml kräftige Fleischbrühe (Instant)
1 EL Speisestärke
100 ml Milch

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

2 Das Fleisch in etwa 1 Zentimeter dicke Streifen schneiden und rundum mit Curry bestäuben.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Zucchini zufügen und kurz mitbraten.

4 Die Fleischbrühe zugießen und das Geschnetzelte 10 bis 15 Minuten zugedeckt garen. Die Speisestärke mit der Milch glatt rühren und die Sauce damit binden. Dazu passen Reis und Zucchini-Chutney (→ Seite 121).

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 250 kcal/1050 kJ

Zucchini-Rührei

Einfach

300 g Zucchini
100 g gekochter Schinken
2 Schalotten
2 EL Sonnenblumenöl
6 Eier, 250 ml Milch
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
1 EL Butter
2 EL Schnittlauchröllchen

1 Die Zucchini grob reiben. Auf Küchenpapier die Flüssigkeit aufsaugen. Den Schinken in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten hacken.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schalotten darin leicht anbraten. Zucchini und Schinken zufügen und einige Minuten braten. Inzwischen die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

3 Butter und Eiermilch in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Die Eier bei schwacher Hitze stocken lassen, dabei mit einem Holzschaber immer wieder vom Pfannenboden lösen. Mit Schnittlauch servieren.

Zubereitungszeit 25 Minuten
Pro Portion 310 kcal/1302 kJ

Kartoffel-Pfanne

Deftig

800 g Zucchini
800 g Kartoffeln
4 EL Margarine
2 Zwiebeln
2 EL saure Sahne
2 Paar Debrecziner Würstchen
Salz, Paprikapulver
2 EL gemischte gehackte Kräuter (Rosmarin, Thymian, Majoran)

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Beide Gemüse in Stifte schneiden (→ Seite 20).

2 Margarine in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kräftig anbraten. Die Zwiebeln hacken und kurz mitdünsten. Die Sahne zufügen und das Gemüse in 15 bis 20 Minuten bissfest garen. Immer wieder umrühren.

3 Die Debrecziner Würstchen in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Mit Salz und Paprika würzen. Die Kräuter kurz vor Ende der Garzeit über das Gemüse streuen und 2 Minuten mitdünsten.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 380 kcal/1596 kJ

Hackfleisch-Pfanne

Deftig

500 g Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
400 g Hackfleisch (Rind)
200 ml Rotwein (trocken)
200 ml Fleischbrühe (Instant)
50 ml Milch
Salz, Pfeffer
Chilipulver
Je 1 EL gehacktes Basilikum und Petersilie

1 Die Zucchini klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

2 Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Hackfleisch zufügen und braten, bis es krümelig ist. Rotwein angießen und bei starker Hitze verdampfen lassen.

3 Zucchini zufügen und kurz dünsten. Fleischbrühe angießen und bei starker Hitze einkochen. Milch unterrühren und alles 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Kräuter unterrühren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 340 kcal/1428 kJ

Moussaka mit Zucchini

Aus Griechenland

1 kg Zucchini
1 TL Salz, 2 Eier
5 EL Semmelbrösel
5 EL Olivenöl
1 EL Butter für die Form

Für die Füllung

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
250 g Hackfleisch (Rind)
50 ml Rotwein
3 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
Je 1 EL gehacktes Basilikum und Oregano

Für die Sauce

1 EL Butter, 1 EL Mehl
500 ml Milch
Salz, Pfeffer, 4 Eier

Außerdem

Butter zum Einfetten
3 EL ger. Parmesankäse

1 Die Zucchini der Länge nach in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Zucchinischeiben trockentupfen, in den Semmelbröseln wenden und durch die verquirlten Eier ziehen.

2 Öl erhitzen, Zucchini darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten, dann auf Küchenpapier das überschüssige Fett aufsaugen.

3 Für die Füllung die Zwiebel fein hacken. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Hackfleisch zufügen und so lange braten, bis es krümelig wird. Mit Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit bei starker Hitze einkochen. Das Tomatenmark einrühren und alles kräftig würzen.

4 Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darin leicht bräunen. Die Milch zugießen, salzen, pfeffern und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Sauce eindickt, vom Herd nehmen. Wenn sie ein wenig abgekühlt ist, die Eier unterschlagen.

5 Eine Auflaufform fetten. Eine Lage Zucchinischeiben einschichten, mit etwas Hackfleisch bestreichen und ein wenig Sauce darüber gießen. Auf diese Weise fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Zuletzt eine Zucchinischicht mit dem Rest der Sauce begießen und mit Parmesan bestreuen.

6 Die Moussaka im vorgeheizten Backofen bei 200 °C in etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit 90 Minuten
Pro Portion 890 kcal/3738 kJ

Südländische Fischpfanne

Etwas teurer

400 g Zucchini
2 Schalotten
300 g Lachsfilet
300 g Schollenfilet
100 g Shrimps (frisch oder TK)
Saft von ½ Zitrone
1 EL Worcestersauce
Salz
Pfeffer
2 EL Butter
150 ml Weißwein (trocken)
125 g Sahne
Je 1 EL gehackter Dill und Petersilie

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Zucchini tournieren (→ Seite 20). Die Schalotten fein hacken.

2 Die Lachs- und Schollenfilets und die Shrimps abbrausen und trockentupfen bzw. abtropfen lassen. Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Fischstückchen und Shrimps auf einem großen Teller ausbreiten. Zitronensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer verrühren und darüber träufeln. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

4 Inzwischen die Butter in einer großen Pfanne schmelzen; die Schalotten und die Zucchini darin leicht anbraten. Die Hälfte des Weißweins angießen und das Gemüse zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten. Ab und zu umrühren.

5 Die Fischfiletstücke darauf legen, den restlichen Wein angießen und die Fischpfanne zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.

6 Die Shrimps zufügen, die Sahne unterrühren und die Flüssigkeit in weiteren 10 Minuten etwas einkochen lassen.

7 Nochmals mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Kräuter unterheben. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit 50 Minuten
Pro Portion 450 kcal/1890 kJ

Tipp

Eine Variante: 100 Gramm Egerlinge feinblättrig schneiden und zusammen mit der Schalotte und den Zucchini in der Butter leicht anbraten.

Zucchiniblüten mit Kalbfleischfarce

Exquisit (Foto)

12 große Zucchiniblüten
200 g Kalbfleisch
1 TL Butter
1 Schalotte
100 g Sahne
1 Ei
Salz, Pfeffer
Gem. Muskatnuss

1 Die Zucchiniblüten vorbereiten (→ Seite 19 und 23).

2 Das Fleisch im Mixer fein pürieren. Die Butter schmelzen. Die Schalotte fein hacken und darin andünsten. Das pürierte Fleisch und die Schalotte mit Sahne und Ei mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

3 Die Farce mit einem Teelöffel in die Blüten füllen. Die Blütenspitzen zum Verschließen zusammendrehen.

4 Einen Topf mit Dämpfeinsatz 2 Zentimeter hoch mit Wasser füllen. Darin die Blüten zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Dazu passt Safranreis.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 160 kcal/672 kJ

Hähnchenbrustfilet mit Zucchinigemüse

Einfach

600 g Hähnchenbrustfilet
400 g Zucchini
500 g vollreife Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Sojaöl
4 EL gehacktes Basilikum
200 ml Weißwein (trocken)
Salz, Pfeffer
Chilipulver

1 Das Fleisch in Streifen und die Zucchini in Scheiben schneiden. Tomaten häuten und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.

2 Das Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Zucchini, Tomaten und die Hälfte des Basilikums hinzufügen, mit dem Wein ablöschen.

3 Fleisch und Gemüse einmal aufkochen lassen, dann zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken, mit dem restlichen Basilikum bestreuen.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 290 kcal/1218 kJ

Zucchini-Risotto mit Speck

Aus Italien

500 g Zucchini
50 g durchwachsener Speck
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
300 g Mittelkornreis (Avorio)
800 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
4 EL gehackte Petersilie
4 El frisch ger. Parmesankäse

1 Die Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden. Speck fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch hacken. Die Hälfte der Butter schmelzen, Speck, Zwiebel und Knoblauch darin 5 Minuten anbraten. Zucchini zufügen und unter Wenden leicht bräunen.

2 Bei schwacher Hitze den Reis einrühren. Wenn die Körner glasig sind, heiße Gemüsebrühe angießen, bis alles bedeckt ist. Salzen und pfeffern. Ohne Deckel 20 Minuten köcheln lassen, nach und nach Brühe zugießen.

3 Die restliche Butter, Petersilie und Käse untermischen, sobald der Risotto gar ist. Nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 490 kcal/2058 kJ

Zucchini-Risotto mit Spargel

Einfach

300 g Zucchini
200 g Spargelspitzen
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
2 EL Olivenöl
250 g Mittelkornreis (Avorio)
600 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
2 EL saure Sahne
2 EL gehackte Petersilie
3 EL ger. Parmesankäse

1 Die Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden. Spargel abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotten hacken.

2 Das Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin dünsten. Reis zufügen und unter Rühren 1 Minute anbraten. Heiße Brühe angießen, Zucchini dazugeben und 25 Minuten bei schwacher Hitze garen. Kurz vor Ende der Garzeit den Spargel vorsichtig unterheben. Salzen und pfeffern.

3 Die saure Sahne mit Petersilie und Parmesan unter den Risotto rühren.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 350 kcal/1470 kJ

Zucchinigemüse auf Zitronenreis

Preiswert

Für den Reis
250 g Reis
1 EL Sonnenblumenöl
600–750 ml Wasser
Salz
Abger. Schale von 1 Zitrone
Für das Gemüse
400 g Zucchini
1 Möhre
100 g Egerlinge
100 g Zuckerschoten
2 Schalotten
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer
Sojasauce
2 EL gehackte Petersilie

1 Für den Reis das Öl erhitzen, den Reis darin kurz anbraten, dann mit 600 Milliliter Wasser auffüllen, etwas Salz zufügen. Den Reis in 20 bis 25 Minuten weich garen. Ab und zu umrühren, bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.

2 In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

3 Die Möhre waschen, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Egerlinge putzen und feinblättrig schneiden, die Zuckerschoten waschen und zerkleinern. Die Schalotten fein hacken.

4 Das Öl für das Gemüse erhitzen, die Schalotten darin kurz anbraten, dann die Möhrenscheiben und Zuckerschoten zufügen und 5 Minuten dünsten.

5 Das restliche Gemüse dazugeben und in weiteren 10 bis 15 Minuten bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce kräftig abschmecken.

6 Die Zitronenschale unter den Reis mischen. Den Zitronenreis auf vorgewärmte Teller geben, das Gemüse darauf verteilen. Die Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 335 kcal/1407 kJ

Tipp

Statt mit Zitronenreis können Sie dieses Zucchinigemüse auch mit Curry- oder Safranreis servieren.

Zucchini-Gnocchi mit Salbei

Aus Italien

750 g Zucchini
Salz, weißer Pfeffer
1 Ei
250 g Grieß
150 g ger. Bel Paese
2 EL Olivenöl
50 g Butter
2 EL gehackter Salbei

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in etwa 5 Minuten weich garen. Das Gemüse abgießen und abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel füllen und mit dem Mixstab pürieren.

2 Das Zucchinipüree mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei, den Grieß und ein Drittel des Käses gut untermischen und alles zu einer festen Masse verarbeiten. Gegebenenfalls noch etwas Grieß oder Mehl zufügen.

3 Die Zucchinimasse zu einer Rolle von etwa 3 Zentimeter Durchmesser formen, diese wiederum in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Die Gnocchi mit dem Messerrücken leicht einkerben.

4 Salzwasser zum Kochen bringen, das Öl zufügen und die Gnocchi vorsichtig hineingleiten lassen. Bei mittlerer Hitze 7 bis 8 Minuten garen.

5 Inzwischen die Butter schmelzen, den Salbei unterrühren. Die Gnocchi abgießen, abtropfen lassen und mit der Salbeibutter beträufeln. Mit dem restlichen Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 540 kcal/2268 kJ

Tipp

Probieren Sie auch Kartoffelgnocchi mit Zucchinisauce: Für die Gnocchi 500 Gramm mehlig kochende Kartoffeln weich kochen und fein pürieren. 1 fein gehackte Zwiebel und 3 Esslöffel gehackte Petersilie in etwas Butter andünsten. Diese Masse mit dem Kartoffelpüree, 1 Ei, 1 Eigelb, 150 Gramm Mehl, 50 Gramm Grieß, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen und eine Rolle aus dem Teig formen. Wie im Rezept beschrieben fortfahren. Die Gnocchi mit Zucchinisauce servieren (Rezept → Seite 86).

Zucchininudeln mit Mascarponecreme

Einfach

350 g Fusilli (Spiralnudeln)
300 g Zucchini
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
75 g Mascarpone
100 g Sahne
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie

1 Die Nudeln bissfest kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Zucchini in gleichmäßige Stifte schneiden (→ Seite 20). Schalotten und Knoblauch fein hacken.

3 Das Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin leicht anbraten. Die Zucchini zufügen und 10 Minuten schmoren lassen. Mascarpone und Sahne einrühren, das Ragout mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4 Die Fusilli mit dem Zucchiniragout mischen. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 535 kcal/2247 kJ

Linguine mit Brokkoli-Zucchini-Gemüse

Pfiffig

400 g Linguine
300 g gelbe Zucchini
300 g Brokkoliröschen
12 getrocknete, eingelegte Tomaten
4 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 EL gehacktes Basilikum
Salz, Pfeffer
80 g ger. Pecorino

1 Die Linguine nach Packungsanleitung bissfest kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Zucchini längs halbieren und in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit den Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Herausheben und abtropfen lassen.

3 Die Tomaten in dünne Streifen schneiden. Das Öl erhitzen, Butter zugeben und die Nudeln im Fett schwenken. Zucchini, Brokkoli, Tomaten und Basilikum untermischen. Salzen und pfeffern. 2 Minuten ziehen lassen. Mit Pecorino servieren.

Zubereitungszeit 25 Minuten
Pro Portion 605 kcal/2541 kJ

Tagliatelle à la Toskana

Pfiffig (Foto oben)

750 g Zucchini mit Blüten
2 EL Margarine
Salz, Pfeffer
250 g Sahne
75 g ger. Parmesankäse
3 EL gehacktes Basilikum
400 g Tagliatelle

1 Die Zucchiniblüten abschneiden und den Blütenstempel entfernen. Das Zucchini-Fruchtfleisch in dünne Stifte schneiden (→ Seite 20).

2 1 Esslöffel Margarine erhitzen, die Zucchinistifte darin andünsten. Salz, Pfeffer und Sahne zufügen und etwas einkochen. Parmesan einrühren. Basilikum untermischen. 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

3 Inzwischen die Tagliatelle bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sauce vermischen. Auf vorgewärmte Teller verteilen. Die restliche Margarine in einem kleinen Topf erhitzen, die Zucchiniblüten kurz darin schwenken und jede Portion mit einer Blüte dekorieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 700 kcal/2940 kJ

Zucchini-Kräuter-Nudeln

Einfach (Foto unten)

300 g grüne Bandnudeln
500 g Zucchini
1 EL Zitronensaft
150 g Feta (Schafskäse)
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
3 EL gehackte gemischte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Dill)
2 EL Pinienkerne

1 Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Die Zucchini in etwa 5 Zentimeter lange, dünne Stifte schneiden (→ Seite 20). Mit Zitronensaft beträufeln. Den Käse fein würfeln.

3 Die Butter schmelzen, die Zucchini darin 5 bis 10 Minuen dünsten, salzen und pfeffern. Die noch heißen Nudeln, Feta und Kräuter unterrühren.

4 Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe unter ständigem Rühren goldgelb rösten. Die Nudeln damit bestreuen.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 480 kcal/2016 kJ

Zucchini-Omelett

Preiswert

400 g Zucchini
4 EL Olivenöl
4 EL Butter
2 Knoblauchzehen
8 Eier
50 g Sahne
Salz
Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen
4 EL ger. Parmesankäse

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben hobeln.

2 Die Hälfte des Öls und der Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchini unter Rühren darin 4 bis 5 Minuten goldbraun anbraten. Den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken und 1 Minute mitgaren.

3 Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einem Teller beiseite stellen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Eine zweite, ebenso große Pfanne bereitstellen.

4 In einer Rührschüssel die Eier mit der Sahne, mit dem Salz und dem Pfeffer verquirlen. Die Schnittlauchröllchen unterheben.

5 Das restliche Öl und die restliche Butter auf die beiden Pfannen verteilen und stark erhitzen. Jeweils die Hälfte der Eiermasse zugießen und mit einem Holzlöffel durchrühren.

6 Die Masse etwa 2 Minuten stocken lassen, dabei immer wieder die Pfanne leicht kippen und die Ränder der Omeletts anheben, damit das flüssige Ei auf den Pfannenboden gelangt.

7 Die Zucchinischeiben auf den halb gestockten Omeletts verteilen und bei reduzierter Hitze etwa 5 bis 7 Minuten weiter backen, bis die Omeletträänder fest geworden sind.

8 Den Herd ausschalten, die Omeletts mit dem Parmesan bestreuen und zugedeckt noch etwa 2 Minuten ruhen lassen. Dann jedes Omelett halbieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 485 kcal/2037 kJ

Tipp

Dazu passt gemischter Salat.

Verlorene Eier im Gemüsekranz

Raffiniert

400 g Zucchini
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
400 g vollreife Tomaten
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Paprikapulver (edelsüß)
2 EL Paprikamus (Ajvar)
2 EL saure Sahne
2 EL Schnittlauchröllchen
8 Eier
8 EL Zitronensaft

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In feine Scheiben hobeln.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Die roten und gelben Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansatz, Kerne und weiße Häutchen entfernen. Das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden.

4 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

5 Das Öl erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Dann das restliche Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden 15 Minuten schmoren.

6 Den Knoblauch schälen, durch eine Presse zum Gemüse drücken, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken. Paprikamus, saure Sahne und Schnittlauchröllchen unterrühren, weitere 5 Minuten köcheln lassen.

7 Für die Eier etwa 1 Liter Wasser mit dem Zitronensaft zum Kochen bringen. Die Eier nacheinander vorsichtig in eine Schöpfkelle aufschlagen und damit ins leicht sprudelnde Wasser gleiten lassen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nicht mehr kocht.

8 Die Eier 4 Minuten ziehen lassen, herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

9 Das Gemüse auf 4 Tellern aufhäufen, eine kleine Vertiefung in die Mitte drücken und jeweils 2 »Verlorene Eier« hineinsetzen. Mit etwas Paprikapulver bestreuen.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 295 kcal/1239 kJ

Zucchini-Möhren-Rösti mit Kräuterquark

Delikat

Für die Rösti
500 g Zucchini
200 g Möhren
1 Knoblauchzehe
1 Ei
50 g ger. Cheddar
2 EL gem. Mandeln
2 EL Mehl
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
Für den Quark
200 g Speisequark
250 g Naturjogurt
2 EL Sahne
1 EL ger. Meerrettich (aus dem Glas)
Salz, Pfeffer
3 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Kresse

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Grob reiben und auf Küchenpapier ausbreiten, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird. Die Möhren waschen, schälen und ebenfalls grob reiben und auf Küchenpapier ausbreiten.

2 Das Gemüse in eine Schüssel geben, den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken und mit Ei, Käse, Mandeln, Mehl, Petersilie, Salz und Pfeffer gut vermischen. Falls der Teig zu dünnflüssig ist, noch etwas Mehl untermischen.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsemasse esslöffelweise hineingeben und flach drücken. Die Rösti bei mittlerer Hitze in 10 bis 15 Minuten beidseitig knusprig braun braten. Fertige Rösti im Backofen bei niedrigster Temperatur warm halten.

4 Inzwischen den Quark mit Jogurt, Sahne und Meerrettich glatt rühren, salzen und pfeffern. Schnittlauchröllchen und Kresse unterheben.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 385 kcal/1617 kJ

Tipp

Die Möhren können durch anderes Gemüse ersetzt werden, das sich reiben lässt und schnell gar wird. Besonders gut schmecken die Zucchinirösti mit Kürbis, Kartoffeln oder Sellerie. Die Garzeit erhöht sich bei Kartoffeln oder Sellerie allerdings um etwa 4 Minuten.

Zucchini-Kürbis-Frittata

Ausgefallen

250 g Zucchini
250 g Kürbis
2 Schalotten
4 EL Sonnenblumenöl
5 Eier
50 g ger. Greyerzer Käse
Salz
Pfeffer

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Den Kürbis schälen und die Fasern und Kerne sorgfältig entfernen. Beides grob reiben. Die Schalotten fein hacken.

2 Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Das Gemüse zufügen und bei schwacher Hitze 5 Minuten schmoren. In weiteren 5 Minuten bei starker Hitze die Flüssigkeit verdampfen lassen.

3 Das Gemüse in eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

4 Die Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen, den Greyezer Käse unterrühren und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit dem Gemüse mischen.

5 Das restliche Öl erhitzen. Die Eier-Gemüse-Masse hineingießen und die Pfanne schwenken, damit sich die Masse gleichmäßig verteilt.

6 Bei schwacher Hitze 10 Minuten stocken lassen. Dabei die Pfanne ab und zu kippen und die Ränder der Frittata anheben, damit flüssiges Ei auf den Pfannenboden gelangt.

7 Sobald die Masse gestockt ist, die Frittata vierteln und sofort servieren. Dazu passt gemischter Salat.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 285 kcal/1197 kJ

Tipp

Variante: Die Zucchini, Kartoffeln und Schalotten wie beschrieben zubereiten, in 2 Esslöffel Butter anbraten und schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. 50 Gramm Salamischeiben darauf verteilen. 4 Eier mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen, darüber gießen und in 10 Minuten stocken lassen. Mithilfe von 2 Tellern wenden und einige Minuten weiterbraten.

Indisches Gemüse-Curry

Fruchtig-scharf

400 g Zucchini
150 g Blumenkohlröschen
150 g Brokkoliröschen
2 Möhren
200 g grüne Bohnen
200 g kleine Egerlinge
2 Tomaten
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 TL Senfkörner
3 EL Sojaöl oder Ghee
5 EL Curry
125 g Naturjogurt
1/4 l Kokosmilch
Salz

1 Die Zucchini in Scheiben schneiden. Bei den Blumenkohl- und Brokkoliröschen die großen Röschen etwas zerkleinern. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden.

2 Die Bohnen putzen und einmal brechen. Die Egerlinge putzen und halbieren. Die Tomaten häuten und achteln, dabei die Kerne entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

3 Die Senfkörner in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten. Dann das Öl zufügen und die Frühlingszwiebeln weich dünsten. Gelegentlich umrühren. Den Curry darüber stäuben und unter Rühren leicht anbraten.

4 Tomaten, Jogurt und Kokosmilch zufügen und gut unterrühren. Die Möhren hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Blumenkohl- und Brokkoliröschen zufügen und weitere 5 Minuten schmoren.

5 Schließlich die restlichen Zutaten vorsichtig untermischen. Das Gemüse-Curry weitere 10 bis 15 Minuten garen lassen, nach Belieben mit Curry und Salz abschmecken. Dazu passen Reis und Zucchini-Chutney (→ Seite 121).

Zubereitungszeit 50 Minuten
Pro Portion 190 kcal/798 kJ

Tipp

In Indien und vielen arabischen Ländern wird gern mit Ghee, einer Art Butterschmalz, gekocht. Um Ghee herzustellen, lässt man Butter köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist und ein kräftiges, süßes Aroma entsteht. In Spezialgeschäften ist Ghee auch als Fertigprodukt erhältlich.

Zucchinipuffer in Paprikasahne

Delikat

Für die Puffer
500 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
4 EL gehackten Dill
2 Eier
75 g Sahne
100 g ger. Emmentaler Käse
200 g Mehl
Salz, Pfeffer
4 EL gehackte Pinienkerne
4 EL Olivenöl
Für die Paprikasahne
1 rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
100 ml Milch
200 g saure Sahne
Salz
Paprikapulver (edelsüß)
2 EL Schnittlauchröllchen

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Grob reiben. Auf Küchenpapier ausbreiten, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird.

2 Den Knoblauch durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Mit Dill, Eiern, Sahne, Käse und Mehl gut vermischen, kräftig salzen und pfeffern. Die Zucchiniraspel unter den Teig rühren, kurz ruhen lassen.

3 Die Pinienkerne in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten und unter den Zucchiniteig heben.

4 Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und jeweils 2 Esslöffel Teig darin zu flachen Puffern ausstreichen. Die Puffer auf beiden Seiten in etwa 10 Minuten goldbraun braten. Fertige Puffer im Backofen bei niedrigster Temperatur warm halten, bis alle fertig gebraten sind.

5 Inzwischen die Sauce bereiten: die Paprikaschote waschen, Stielansatz, Kerne und weiße Häutchen entfernen. Das Fruchtfleisch sehr fein würfeln.

6 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Paprikastückchen darin einige Minuten dünsten. Dann das Tomatenmark, die Milch und die saure Sahne einrühren. Mit Salz und Paprikapulver abschmecken. Abschließend die Schnittlauchröllchen unterheben.

7 Die Zucchinipuffer auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Paprikasahne darüber gießen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 720 kcal/3024 kJ

Kartoffel-Taler mit Schafskäse-Dip

Würzig

Für die Taler
400 g Zucchini
400 g Kartoffeln
2 Eier
2 EL Mehl
Salz
Pfeffer
1 EL Thymian (getrocknet)
4 EL Olivenöl
Für den Dip
200 g Feta (Schafskäse)
75 g weiche Butter
150 g Sahne
Salz
Pfeffer
2 EL gehacktes Basilikum

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Beides grob reiben und auf Küchenpapier ausbreiten, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird.

2 Die Eier in einer Schüssel mit Mehl, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren. Die Zucchini und die Kartoffeln dazugeben und alles gut vermischen.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, von der Kartoffel-Zucchini-Mischung jeweils 1 Esslöffel entnehmen, in die Pfanne geben und zu einem Taler flach drücken. Auf jeder Seite in etwa 15 Minuten knusprig braten.

4 Fertige Taler im Backofen bei niedrigster Temperatur warm halten, bis alle gebraten sind.

5 Für den Dip den Schafskäse zerdrücken und mit Butter und Sahne zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gehackte Basilikum unterrühren.

6 Die Zucchini-Kartoffel-Taler und den Schafskäse-Dip getrennt bei Tisch servieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Pro Portion 625 kcal/2625 kJ

Tipp

Damit die Taler beim Braten nicht auseinander fallen, darf der Zucchini-Kartoffel-Teig nicht zu dünnflüssig sein. Bei Bedarf kann man noch etwas Mehl, Semmelbrösel oder auch geriebenen Parmesankäse untermischen.

Grüne Pfannkuchentorte

Raffiniert

Für die Pfannkuchen
125 g Mehl
Salz
3/8 l Milch
3 Eier
2 EL Butter zum Ausbacken
Für die Füllung
300 g Zucchini
400 g Tomaten
250 g Hüttenkäse
Salz, Pfeffer
4 EL gemischte gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Dill)
50 g Sahne
1 Zweig Basilikum

1 Das Mehl und etwas Salz in eine Schüssel geben. Die Milch nach und nach mit dem Schneebesen einrühren, bis ein glatter, flüssiger Teig entsteht. Dann nacheinander die Eier zufügen und gut unterrühren. Den Teig zum Ausquellen beiseite stellen.

2 Die Zucchini in sehr kleine, gleichmäßige Würfel schneiden (→ Seite 20). Diese in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausheben und abtropfen lassen. Zum Aufsaugen der Flüssigkeit auf Küchenpapier ausbreiten.

3 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und den Stielansatz entfernen. In sehr kleine Würfel schneiden. Zum Trocknen auf Küchenpapier ausbreiten.

4 Den Hüttenkäse mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Esslöffel der Kräuter und die Sahne zufügen und mit dem Mixstab pürieren. 1 Esslöffel von der Käsemasse abnehmen und für die Garnierung beiseite stellen.

5 Die restlichen Kräuter in den Pfannkuchenteig rühren. In einer Pfanne jeweils etwas Butter schmelzen und nacheinander 5 bis 6 Pfannkuchen beidseitig goldbraun backen. Fertige Pfannkuchen warm stellen.

6 Einen Pfannkuchen mit etwas Käsemasse bestreichen, mit einigen Gemüsewürfeln bestreuen, den nächsten Pfannkuchen darauf legen, wieder mit etwas Käsemasse bestreichen und mit Gemüsewürfeln bestreuen und so fort, bis alles aufgebraucht ist. Den Abschluss bildet ein Pfannkuchen.

7 Die zurückbehaltene Käsemasse als Klecks in die Mitte des Pfannkuchens setzen. Mit dem Basilikumzweig garnieren. Die Torte sofort servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 395 kcal/1659 kJ

Getreidebratlinge mit Morchelsauce

Vollwertig

Für die Bratlinge
200 g grobes Weizenvollkornschrot
400 ml Gemüsebrühe (Instant)
Pfeffer
1 EL Majoran (getrocknet)
2 Zwiebeln
200 g Zucchini
2 Möhren
Salz
2 EL Sojaöl
Für die Sauce
50 g getrocknete Spitzmorcheln
200 g Egerlinge
1 Schalotte
1 EL Butter
2 gestr. EL Mehl
200 g Sahne
Salz
Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie

1 Das Getreide mit Gemüsebrühe, Pfeffer und Majoran aufkochen und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Herdplatte ausschalten und das Getreide 30 Minuten nachquellen lassen.

2 Für die Sauce die Morcheln in ¼ Liter warmem Wasser einweichen.

3 Inzwischen für die Bratlinge die Zwiebeln fein hacken. Die Zucchini und die Möhren grob reiben und auf Küchenpapier ausbreiten, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird. Das gequollene Getreide mit Zwiebeln, Möhren und Zucchini mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, jeweils 2 Esslöffel von der Getreidemasse hineingeben und zu Bratlingen flach drücken. Auf beiden Seiten bei schwacher bis mittlerer Hitze in 15 bis 20 Minuten goldbraun braten.

5 In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten: die Egerlinge putzen und in feine Scheibchen schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.

6 Die Butter schmelzen, die Schalotte darin anschwitzen. Egerlinge und abgetropfte Morcheln zufügen und einige Minuten dünsten. Das Mehl darüber stäuben, die Sahne einrühren, salzen und pfeffern. Einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

7 Bratlinge und Morchelsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit 40 Minuten
(ohne Quellzeit)
Pro Portion 465 kcal/1953 kJ

Schrotplätzchen mit Zucchinisauce

Vollwertig

Für die Plätzchen

120 g Roggenschrot
300 g Naturjogurt
400 g Zucchini
2 Schalotten
2 Eier
60 g ger. Parmesankäse
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl

Für die Sauce

300 g Zucchini
1/8 l Milch
125 g Sahne
Salz, Pfeffer
Gem. Muskatnuss

1 Den Roggenschrot mit dem Jogurt mischen und zugedeckt im Kühlschrank 8 Stunden quellen lassen. Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Fein reiben. Die Schalotten hacken.

2 Den gequollenen Roggenschrot mit Zucchini, Schalotten, Eiern und Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Schrotteig esslöffelweise einfüllen und zu Plätzchen flach drücken. Bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 10 bis 15 Minuten auf beiden Seiten knusprig braten. Fertige Plätzchen im Backofen bei niedrigster Temperatur warm halten.

4 Inzwischen für die Sauce die Zucchini grob reiben. Milch und Sahne in einen Topf geben, die Zucchini zufügen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit dem Mixstab fein pürieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten
(ohne Quellzeit)
Pro Portion 435 kcal/1827 kJ

Tipp

Schrotplätzchen schmecken auch mit dieser Sauce: 1/2 Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. 100 Gramm Zucchini grob raspeln. 1 Esslöffel Pflanzenmargarine erhitzen, das Gemüse darin 5 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen. Mit 200 Gramm Speisequark, 50 Gramm Sahne, Salz, weißem Pfeffer und 2 Eslöffel gehackter Petersilie mischen. Mit dem Mixstab pürieren.

Pfannenzucchini »Drei Käse«

Pikant

750 g Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 EL Mehl
350 ml Milch
Salz
Weißer Pfeffer
1 Msp. gem. Muskatnuss
50 g ger. Cheddar
50 g ger. Gouda
3 EL ger. Parmesankäse
1 Eigelb
2 EL Kirschwasser
2 EL gehacktes Basilikum

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Zucchinischeiben zufügen, kräftig anbraten und etwa 15 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze weiterbraten. Dabei immer wieder wenden, damit nichts anbrät.

3 Inzwischen die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und leicht darin bräunen. Die Milch angießen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen erhitzen. Mit Salz, Peffer und Muskat würzen.

4 Die drei Käsesorten zufügen und unter Rühren schmelzen, bis eine glatte, sämige Sauce entstanden ist. Das Eigelb mit dem Kirschwasser verrühren und unter die heiße, aber nicht kochende Sauce ziehen.

5 Die Zucchini auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der Sauce begießen. Das Basilikum darüber streuen. Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion ca. 390 kcal/1638 kJ

Tipp

Für die Sauce eignen sich alle Käsesorten, die schmelzen, ohne Fäden zu ziehen: beispielsweise Emmentaler, Greyezer, Raclette oder Fontina. Vor der Verarbeitung muss immer die Rinde entfernt werden.

Backofengerichte

Gefüllt, gratiniert, auf Pizza und als Quiche zeigen Zucchini immer wieder, was in ihnen steckt.

Zucchinigratin mit Austernpilzen

Ungewöhnlich

700 g Zucchini
1 kg Austernpilze
Salz
6 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Pfeffer
1 Msp. gem. Muskatnuss
3 EL gehackte Petersilie
1 EL Butter
200 ml Milch
150 g Sahne
4 Eier
100 g ger. Greyerzer Käse

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In feine Scheiben hobeln. Die Austernpilze putzen (möglichst nicht waschen) und große Pilze zerkleinern.

2 Die Zucchini in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen.

3 In einer großen Pfanne 4 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Austernpilze darin portionsweise auf beiden Seiten in 2 bis 3 Minuten kräftig anbraten. Die Pilze herausnehmen und beiseite stellen.

4 Den Knoblauch durch eine Presse drücken, mit dem restlichen Öl, Salz, Pfeffer, Muskat und der Petersilie verrühren.

5 Eine Auflaufform mit der Butter ausstreichen. Die Zucchini und Austernpilze dachziegelartig einschichten und die Knoblauch-Würzmischung darauf verteilen.

6 Die Milch mit der Sahne und den Eiern gut verrühren, über das Gemüse gießen. Den Käse darüber streuen.

7 Das Gratin im vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 40 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit 65 Minuten
Pro Portion 575 kcal/2415 kJ

Zucchinigratin mit Schrotkruste

Vollwertig

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Tomaten
3 EL Olivenöl
Salz. Pfeffer
1 EL gehackter Thymian
1 kg Zucchini
100 g saure Sahne
200 g geschroteter Roggen
Fett für die Form

1 Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Tomaten häuten und klein würfeln. 1 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Die Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren.

2 Zucchini in kleine Würfel schneiden, im restlichen Öl leicht anbraten. Mit der Tomatenmasse mischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Saure Sahne mit dem Schrot vermengen und auf dem Gratin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 315 kcal/1323 kJ

Zucchini-Kartoffelpüree-Auflauf

Einfach

500 g gekochte Pellkartoffeln
2 Eier
200 g Ricotta
½ TL gem. Muskatnuss
Salz, Pfeffer
400 g Zucchini
2 EL gehackter Dill
Fett für die Form

1 Die Kartoffeln schälen und fein zerdrücken. Eier und Ricotta gut vermischen, mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und unter das Kartoffelpüree ziehen.

2 Die Zucchini in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

3 In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Zucchini und Kartoffelpüree einschichten. Dabei mit den Zucchini beginnen. Jede weitere Zucchinischicht mit etwas Salz, Pfeffer und Dill bestreuen. Den Abschluss bildet eine Schicht Kartoffelpüree.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit 50 Minuten
Pro Portion 210 kcal/882 kJ

Überraschungs-Zucchini

Originell

4 Zucchini (à 200 g)
Salz
1 Mozzarella (à 125 g)
4 Sardellenfilets
1 TL Kapern
1 TL Oregano
Pfeffer
8 dünne Scheiben Frühstücksspeck
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 rote Paprikaschoten
1 gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
Paprikapulver (edelsüß)
Außerdem
Zahnstocher

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Jeweils der Länge nach halbieren und zu Schiffchen formen (→ Seite 23).

2 Die Zucchinihälften 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann herausheben und mit der Schnittfläche nach unten auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch hacken.

3 Den Mozzarella in Stücke schneiden und zusammen mit dem zerkleinerten Zucchinifleisch, den Sardellen und Kapern pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die ausgehöhlten Zucchini damit füllen.

4 Jeweils 2 Zucchinihälften wieder zusammensetzen, mit je 2 Speckscheiben umwickeln und mit Zahnstochern fixieren.

5 Eine Auflaufform mit 1 Esslöffel Öl ausstreichen. Die Zucchini hineinlegen. Mit Aluminiumfolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten garen.

6 Inzwischen die Zwiebel halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansatz, Kerne und weiße Häutchen entfernen. Ebenfalls in dünne Halbringe schneiden.

7 Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika darin anbraten. Den Knoblauch durch eine Presse dazu drücken. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

8 Die Zucchini auf eine Servierplatte legen, das Gemüse daneben anrichten.

Zubereitungszeit 60 Minuten
Pro Portion 300 kcal/1260 kJ

Zucchinischiffchen

Leicht & würzig

4 Zucchini (à 200 g)
Salz
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
250 g Ricotta
(italienischer Frischkäse)
Pfeffer
1 TL Zitronensaft
2 Scheiben Vollkorntoast
2 EL Butter
2 EL frisch ger. Parmesankäse
100 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Jeweils der Länge nach das obere Drittel entfernen und die Zucchini zu Schiffchen formen (→ Seite 23).

2 Die Zucchinischiffchen 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann herausheben und mit der Schnittfläche nach unten auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch und das abgetrennte Zucchinidrittel hacken.

3 Den Knoblauch durch eine Presse drücken und im heißen Öl leicht anbraten. Das gehackte Zucchinifleisch zufügen und kurz mitbraten, dann etwas abkühlen lassen.

4 Den Ricotta salzen und pfeffern und den Zitronensaft zufügen. Den Käse mit der Zucchini-Knoblauch-Masse mischen und die Zucchinischiffchen damit füllen.

5 Das Toastbrot zerbröseln. 1 Esslöffel Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, die Brösel darin kurz durchrühren.

6 Die Masse abkühlen lassen und mit Parmesan vermischen. Die Brot-Käse-Mischung auf den Zucchinischiffchen verteilen.

7 Eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausstreichen, die Zucchinischiffchen hineinsetzen. Die Gemüsebrühe angießen.

8 Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 15 bis 20 Minuten überbacken, bis die Käsekruste leicht gebräunt ist.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 220 kcal/924 kJ

Tipp

Nach Belieben 2 gehäutete Tomaten sehr fein würfeln und unter die Füllung mischen.

Zucchini-Pizza

International

Für den Teig
400 g Mehl
Salz
½ Würfel Hefe (= 21 g)
150 ml lauwarmes Wasser
Öl für das Blech
Für den Belag
300 g Zucchini
2 Mozzarellas (à 125 g)
100 g gekochter Schinken
350 g Tomatenstückchen (aus der Dose)
100 g Gemüsemais (aus der Dose)
Salz
Pfeffer
1 EL gehackter Thymian
1 EL gehackter Majoran
2 EL Olivenöl

1 Für den Boden Mehl und Salz in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit dem lauwarmen Wasser und etwas Mehl vom Rand zu einem glatten Vorteig verrühren und an einem warmen Ort zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

2 Dann zu einem geschmeidigen Teig kneten, bei Bedarf noch etwas lauwarmes Wasser zufügen. Zu einer Kugel formen, leicht mit Mehl bestäuben und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3 Inzwischen die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen und halbieren. Zucchini und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den gekochten Schinken zerkleinern.

4 Den Teig mit bemehlten Händen nochmals gut durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und auf ein mit Öl bestrichenes Backblech legen.

5 Die Tomatenstückchen darauf verteilen und dachziegelartig mit Zucchinischeiben, Schinken und Mozzarella belegen. Die abgetropften Maiskörner dazwischen streuen.

6 Die Pizza leicht salzen und pfeffern und die gehackten Kräuter gleichmäßig darüber streuen. Zuletzt das Olivenöl darüber träufeln.

7 Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 225 °C auf der Mittelschiene 20 bis 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit 45 Minuten
(ohne Ruhezeit für den Teig)
Pro Portion 685 kcal/2877 kJ

Zucchini-Tarte

Pfiffig

Für den Teig
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Ei
100 g weiche Butter
1–2 EL Milch
Mehl zum Ausrollen
Für den Belag
500 g Zucchini
2 Eier
1 Eigelb
200 g Hüttenkäse
Salz, Pfeffer
1 Msp. gem. Muskatnuss
2 EL Speisestärke
125 g Krabben (gekocht und geschält)
2 EL Semmelbrösel

1 Das Mehl mit dem Backpulver und Salz mischen, auf ein Backbrett sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei hineingeben, die Butter in Flöckchen auf den Rand setzen. Den Teig rasch mit den Händen verkneten. Wenn er zu fest ist, etwas Milch zufügen.

2 Sobald eine glatte, geschmeidige Masse entstanden ist, den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Grob reiben. Auf Küchenpapier ausbreiten, damit die Flüssigkeit aufgesaugt wird.

4 Die Eier und das Eigelb mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Zucchini und Eier mit dem Hüttenkäse, Salz, Pfeffer und Muskat mischen. Die Speisestärke darüber stäuben und unterrühren. Die Krabben unterheben.

5 Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche knapp 5 Millimeter dick kreisrund ausrollen. Eine Tarteform (Durchmesser: 28 Zentimeter) damit auslegen, einen Rand hochziehen.

6 Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, die Semmelbrösel darauf verteilen. Die Zucchinimasse einfüllen und glatt streichen.

7 Die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der Mittelschiene etwa 40 Minuten backen. Anschließend 2 Minuten ausdampfen lassen, zerteilen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 70 Minuten
(ohne Ruhezeit für den Teig)
Pro Portion 615 kcal/2583 kJ

Gewürzbrot mit Zucchini

Raffiniert

Zutaten für 8 Portionen
150 g Zucchini
100 ml Wasser
1 Zwiebel
1 EL Butter
2 kleine Eier
2 gestr. EL Zucker
3 EL Sesamöl
1 Würfel Hefe (= 42 g)
50 ml lauwarmes Wasser
½ TL Salz
½ TL Zwiebelpulver
Je ½ TL Muskat und Ingwer
450 g Mehl

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Schälen und grob reiben. In 100 Milliliter Wasser 5 Minuten garen, dann abtropfen und abkühlen lassen.

2 Die Zwiebel fein hacken. Die Butter schmelzen und die Zwiebel darin goldbraun rösten.

3 1 Ei trennen, Eiweiß beiseite stellen. Eigelb und ganzes Ei mit Zucker und 2 Esslöffel Öl verrühren. Die Hefe zerbröckeln, im lauwarmen Wasser auflösen und unter die Eier-Masse rühren. Leicht ausgedrückte Zucchini, Zwiebeln und Gewürze hinzufügen und alles gut vermischen.

4 Zuletzt das Mehl mit den Händen kräftig unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit dem restlichen Öl bestreichen. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

5 Den Teig nochmals gut durchkneten, zu einem länglichen Laib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit dem Eiweiß bestreichen. Der Länge nach mit einem scharfen Messer einschneiden und weitere 15 Minuten gehen lassen.

6 Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der untersten Schiene etwa 40 Minuten backen. Während des Backens ein Schälchen mit Wasser in den Ofen stellen.

Zubereitungszeit 70 Minuten
(ohne Ruhezeit für den Teig)
Pro Portion 270 kcal/1134 kJ

Tipp

Nicht mehr ganz frisches Zucchinibrot in Scheiben schneiden, toasten und noch warm mit Butter bestreichen.

Zucchini-Möhren-Quiche

Delikat

4 Platten Blätterteig (TK, 200 g)
400 g Zucchini
200 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz
1 EL Butter
200 g gekochter Schinken
4 Eier
150 g saure Sahne
Pfeffer
Paprikapulver (edelsüß)
1 EL Mehl (plus Mehl zum Ausrollen)
2 EL Semmelbrösel

1 Die Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Möhren waschen und schälen. Zucchini und Möhren klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

2 Das Gemüse in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Die Möhren- und Zucchiniwürfel zufügen und bei starker Hitze braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

3 Den Schinken in dünne Streifen schneiden. Die Eier und die saure Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

4 Den Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis von etwa 35 Zentimeter Durchmesser ausrollen.

5 Den Teig in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Springform (Durchmesser: 26 Zentimeter) legen, dabei einen Rand hochziehen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, die Semmelbrösel darauf verteilen.

6 Gemüse und Schinken mischen, das Mehl darüber stäuben und unterrühren. In die Form füllen. Die Eiermasse darüber verteilen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 225 °C auf der Mittelschiene etwa 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit 70 Minuten
Pro Portion 505 kcal/2121 kJ

Tipp

Statt Blätterteig können Sie auch einen Mürbeteig verwenden (Rezept → Seite 94). Die Quiche bei 200 °C 45 Minuten backen.

Makkaroni-Auflauf

Pikant

250 g Makkaroni
300 g Zucchini
1 Aubergine
Salz
4 Tomaten
200 g gekochter Schinken
300 g saure Sahne
100 g Paprikamus (Ajvar)
1 Msp. Sambal Oelek
2 EL ger. Parmesankäse
Pfeffer
3 EL Schnittlauchröllchen
100 g ger. Gouda
Fett für die Form

1 Die Makkaroni nach Packungsaufschrift bissfest kochen, dann abtropfen lassen.

2 Die Zucchini und die Aubergine waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Gemüse in etwa ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

3 Anschließend die Zucchini- und Auberginenscheiben in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Beiseite stellen.

4 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Schinken ebenfalls würfeln.

5 Die saure Sahne mit dem Paprikamus, Sambal Oelek, Parmesan, Salz, Pfeffer und den Schnittlauchröllchen verrühren.

6 Das Gemüse, den Schinken und die Makkaroni in eine mit Butter gefettete Auflaufform füllen und vermischen. Die Sauce darüber gießen. Mit dem geriebenen Gouda bestreuen.

7 Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Zubereitungszeit 50 Minuten
Pro Portion 550 kcal/2310 kJ

Tipp

So erhält der Auflauf einen italienischen Touch: Bedecken Sie die Nudeln statt mit Gouda mit Mozzarellascheiben, und bestreuen Sie sie abschließend mit etwas Parmesankäse.

Zucchini-Reis-Auflauf

Preiswert

500 g Zucchini
2 EL Butter
1 Zwiebel
100 g Champignons
150 g gekochter Reis
1 EL Oregano (getrocknet)
2 EL gehackte Petersilie
2 Knoblauchzehen
4 Eier
4 EL ger. Parmesankäse
Salz
Pfeffer
Fett für die Form

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchfleisch in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Butter schmelzen, die Zwiebel fein hacken und darin andünsten. Die Zucchini zufügen und 10 Minuten mitdünsten.

3 Inzwischen die Champignons putzen und feinblättrig schneiden. Zusammen mit dem gekochten Reis zu den Zucchini geben.

4 Oregano, gehackte Petersilie und die durch eine Presse gedrückten Knoblauchzehen zufügen und alles gut miteinander vermischen. Den Gemüse-Reis weitere 5 Minuten dünsten, bis er gar ist.

5 Die Eier in einer Schüssel mit 3 Esslöffel Parmesan verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Zucchini-Mischung in die gefettete Auflaufform füllen. Die Eiermasse darüber gießen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

7 Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C erst 15 Minuten auf der untersten Schiene und dann weitere 15 Minuten auf der Mittelschiene überbacken.

Zubereitungszeit 55 Minuten
Pro Portion 270 kcal/1134 kJ

Tipp

Der Auflauf eignet sich ideal zur Resteverwertung: Auch gekochte Nudeln oder Kartoffeln statt Reis können so zu einer vollständigen Mahlzeit verarbeitet werden. Dazu reicht man einen frischen grünen Salat.

Gefüllte Zucchini »klassische Art«

International

4 Zucchini (à 200 g)
Salz
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
300 g Hackfleisch (Rind)
1 Ei
2 EL Tomatenmark
2 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
Paprikapulver (edelsüß)
2 EL gehackte Petersilie
1/8 l Fleischbrühe (Instant)
1/8 l Tomatensaft
100 g ger. Emmentaler Käse
1 EL gehacktes Basilikum
Fett für die Form

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Der Länge nach halbieren und zu Schiffchen formen (→ Seite 23). Das ausgehöhlte Fruchtfleisch fein hacken und beiseite stellen.

2 Die Zucchinihälften in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann mit einem Schaumlöffel herausheben und mit der Schnittfläche nach unten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Die Zwiebel fein hacken. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Etwas abkühlen lassen.

4 Das gehackte Zucchinifleisch mit den Zwiebeln, dem Hackfleisch, Ei, Tomatenmark und den Semmelbröseln gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, die Petersilie unterrühren.

5 Die Zucchinihälften mit der Masse füllen und nebeneinander in eine feuerfeste, gefettete Form setzen. Die Fleischbrühe und den Tomatensaft angießen und die Zucchini im vorgeheizten Backofen bei 225 °C etwa 15 Minuten garen.

6 Käse darüber streuen und die Zucchini weitere 10 bis 15 Minuten überbacken. Aus dem Ofen nehmen und die Garflüssigkeit mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Zubereitungszeit 60 Minuten
Pro Portion 410 kcal/1722 kJ

Tipp

Dazu passen Kartoffelpüree oder Reis und ein gut gekühlter, trockener Weißwein.

Gefüllte Zucchini

Zucchini lassen sich auf jede nur erdenkliche Weise füllen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Hier finden Sie einige Anregungen.

Grundrezept (für 4 Personen)
4 Zucchini (à 200 g)
Salz
Füllung nach Belieben
Fett für die Form
Variante 1
1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
Evtl. Sahne und Saucenbinder
Variante 2
1/8 l Fleischbrühe
1/8 l Tomatensaft
2 vollreife Tomaten
Basilikum
Salz, Pfeffer

1 Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Der Länge nach halbieren und zu Schiffchen formen (→ Seite 23). Die Hälften in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, herausheben und mit der Schnittfläche nach unten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Das ausgehöhlte Fruchtfleisch entweder fein hacken und in die Füllung Ihrer Wahl einarbeiten (in diesem Fall die Zutatenmengen für die Füllung etwas reduzieren) oder anderweitig, beispielsweise für Suppen oder Eintöpfe, verwenden.

3 Die gefüllten Zucchini werden nebeneinander in eine gefettete Auflaufform gesetzt und müssen 20 bis 30 Minuten bei 200 °C in Flüssigkeit gegart werden. Dazu bieten sich 2 klassische Varianten an:

Variante 1 Brühe angießen. Die Sauce kann zum Schluss mit Sahne verfeinert und mit Saucenbinder gebunden werden.

Variante 2 Fleischbrühe und Tomatensaft mischen. Gehäutete und klein gewürfelte Tomaten zufügen. Die Sauce zum Schluss mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion 40 kcal/168 kJ
(Zucchini mit Sauce)

Tunfisch-Füllung

100 Gramm Weißbrot entrinden, in lauwarmer Milch einweichen und gut ausdrücken. Das Brot mit 250 Gramm Tunfisch (aus der Dose), 1 fein gehackten Knoblauchzehe, 2 Esslöffel gehackter Petersilie, 1 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

Pro Portion 230 kcal/966 kJ

Tatar-Füllung

100 Gramm Weißbrot entrinden, in lauwarmer Milch einweichen und gut ausdrücken. Das Brot mit 250 Gramm Tatar, 2 Esslöffel geriebenem Pecorino, 1 Ei, 1 Esslöffel gehacktem Majoran, Salz und Pfeffer vermischen.

Pro Portion 175 kcal/735 kJ

Leber-Füllung

300 Gramm Kalbsleber in dünne Streifen schneiden. 2 Zwiebeln hacken, in 3 Esslöffel Olivenöl anbraten. Die Leber zugeben, 2 Minuten anbraten. Klein gehacktes Zucchinifleisch zufügen, kurz mitdünsten. Mit 1 Esslöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel Thymian (getrocknet), 3 Esslöffel gehackter Petersilie, dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer vermischen. Kurz vor Ende der Garzeit 100 Gramm Feta in dünnen Scheiben auf die Zucchini legen und 10 Minuten überbacken.

Pro Portion 250 kcal/1050 kJ

Vegetarische Füllung

Zucchinifleisch hacken und mit 2 Eiern, 3 Esslöffel gehackter Petersilie, 2 Esslöffel geriebenem Parmesankäse, 3 Esslöffel Semmelbrösel, 1 fein gehackten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss vermischen.

Pro Portion 95 kcal/399 kJ

Champignon-Füllung

100 Gramm Weißbrot entrinden, in lauwarmer Milch einweichen und gut ausdrücken. Mit 2 Eiern, Salz, Pfeffer, Oregano, 3 Esslöffel geriebenem Pecorino und 200 Gramm fein gehackten Champignons vermischen.

Pro Portion 140 kcal/588 kJ

Wildreis-Füllung

200 Gramm Champignons und 1 Zwiebel fein hacken und in 1 Esslöffel Öl anbraten. Fein gehacktes Zucchinifleisch zufügen und so lange mitdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Je 100 Gramm gekochten Wildreis und polierten Reis sowie je 2 Esslöffel gehackte Walnüsse und Petersilie zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Zucchinihälften damit füllen. 75 Gramm Gorgonzola zerdrücken, mit 50 Gramm Sahne mischen und über die Zucchini gießen.

Pro Portion 240 kcal/1008 kJ

Tomaten-Auflauf

Einfach

750 g Zucchini
600 g Fleischtomaten
3 Scheiben Vollkorntoast
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
200 g Crème fraîche
2 EL ger. Emmentaler Käse
3 EL gehackte gemischte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Thymian)

1 Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, häuten und in Scheiben schneiden. Toastbrot im Toaster rösten und klein würfeln.

2 Eine Auflaufform mit 2 Esslöffel Öl fetten. Zucchini dachziegelartig einschichten, salzen und pfeffern. Den Knoblauch in die Crème fraîche pressen, gut verrühren und über die Zucchini streichen. Die Tomaten darauf verteilen, salzen und pfeffern.

3 Brot mit Käse, Kräutern und dem restlichen Öl mischen, über dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 455 kcal/1911 kJ

Überbackene Zucchini

Einfach

750 g Zucchini
2 Zwiebeln
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
50 ml Gemüsebrühe (Instant)
50 ml Weißwein (trocken)
100 g Raclette-Käsescheiben

1 Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Ringe schneiden.

2 Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen, die Zwiebeln darin leicht bräunen. Die Zucchinischeiben zufügen, salzen, pfeffern und 10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze dünsten. Ab und zu wenden.

3 Eine feuerfeste Form mit dem Knoblauch ausreiben. Gemüse einfüllen, Brühe und Wein darüber gießen. Mit Aluminiumfolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 20 Minuten garen. Dann die Folie entfernen, den Käse über das Gemüse legen und weitere 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit 55 Minuten
Pro Portion 175 kcal/735 kJ

Italienische Zucchini

Preiswert

750 g Zucchini
300 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
200 ml Tomatensaft
Salz
Pfeffer
200 g Mozzarella
2 Eier
4 EL gehacktes Basilikum
50 g ger. Parmesankäse
Fett für die Form

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

2 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken.

3 In einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin leicht anbraten. Die Tomatenstückchen und den Tomatensaft zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auflegen und 10 Minuten schmoren lassen.

4 Inzwischen in einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zucchinischeiben darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier ausbreiten, damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird.

5 Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Eine Auflaufform fetten. Etwas Tomatensauce in die Form füllen, dann einen Teil der Zucchinischeiben, etwas Tomatensauce und einige Mozzarellascheiben in die Form schichten, mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Parmesan würzen.

7 Wieder eine Zucchinischicht darauf legen, mit Tomatensauce und Mozzarella bedecken, würzen und so fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Zum Schluss die verquirlten Eier darüber gießen.

8 Den Zucchiniauflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Dazu Vollkorntoast und einen trockenen italienischen Rotwein reichen.

Zubereitungszeit 55 Minuten
Pro Portion 395 kcal/1659 kJ

Gratinierte Kalbsmedaillons

Deftig

8 Kalbsmedaillons
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
100 ml Weißwein (trocken)
250 g Sahne
150 g Schmelzkäse
1 EL Speisestärke
50 g ger. Greyerzer Käse
4 EL gemischte gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Zitronenmelisse, Schnittlauch)
500 g gelbe Zucchini

1 Die Medaillons abbrausen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Das Öl erhitzen und die Medaillons bei starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

3 Den Bratensatz mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Sahne zufügen, den Schmelzkäse einrühren und die Sauce unter Rühren zum Kochen bringen.

4 Die Speisestärke unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Greyerzer Käses und die Kräuter unter die Sauce rühren, vom Herd nehmen.

5 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In dünne Scheiben schneiden.

6 ⅔ davon in eine Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. ⅔ der Sauce auf dem Gemüse verteilen. Die Medaillons darauf legen. Die restlichen Zucchini darüber verteilen, das letzte Drittel Sauce darüber gießen. Mit dem zurückbehaltenen Käse bestreuen.

7 Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 225 °C etwa 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 560 kcal/2352 kJ

Tipp

Als Beilage passen am besten frischer Blattsalat und Knoblauchbaguette dazu. Dafür 1 Baguette einmal längs und einmal quer teilen und auf dem Grill rösten. Noch heiß mit Knoblauch einreiben und mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht salzen.

Zucchini-Paprika-Gratin mit Salami

Herzhaft

700 g Zucchini
Salz
2 gelbe Paprikaschoten
4 Tomaten
4 EL Olivenöl
150 g Salami (in dünnen Scheiben)
1 Knoblauchzehe
3 EL gehacktes Basilikum
Salz
Pfeffer
150 g Raclette-Käse (in dünnen Scheiben)

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

2 Die Scheiben in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Herausheben und abtropfen lassen.

3 Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansatz, Kerne und weiße Häutchen entfernen. Die Hälften in sehr feine Halbringe schneiden.

4 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

5 Eine Auflaufform mit 2 Esslöffel Öl ausstreichen, die Zucchini einschichten und die Salamischeiben in regelmäßigen Abständen dazwischen stecken.

6 Die Knoblauchzehe fein hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin anbraten. Die Paprikaringe, die Tomatenstückchen und das Basilikum zufügen und 15 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Die Tomaten-Paprika-Mischung auf den Zucchini verteilen. Mit den Käsescheiben bedecken.

8 Das Gratin im vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit 55 Minuten
Pro Portion 415 kcal/1743 kJ

Tipp

Milder und etwas kalorienärmer wird das Gericht, wenn die Salami durch 200 Gramm Fischfilet ersetzt wird. Dieses wird in mundgerechte Stücke geschnitten und ebenfalls eingeschichtet.

Geschichtete Zucchini mit Tofuschaum

Vollwertig

1 kg Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Tofu
150 g Sahne
4 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
100 g ger. Bergkäse
2 EL Sesamsamen
Fett für die Form

1 Die Zucchini in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Tofu zerkleinern, mit der Sahne im Mixer pürieren. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zufügen. Salzen, pfeffern, 50 Gramm Käse unterrühren.

2 Einen Teil der Zucchini in eine gefettete Form schichten, mit etwas Tofumasse bestreichen. Dies so lange wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Den restlichen Käse und die Sesamsamen darüber streuen.

3 Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit 60 Minuten
Pro Portion 390 kcal/1638 kJ

Zucchiniauflauf mit Rotbarsch

Einfach

800 g Zucchini
400 g Rotbarschfilet
Saft von ½ Zitrone
2 Zwiebeln
400 g Speisequark
3 Eier
2 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer
3 EL gemischte gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Estragon)
Fett für die Form

1 Die Zucchini in feine Scheiben hobeln. Das Rotbarschfilet abbrausen, trockentupfen, in grobe Stücke teilen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln fein hacken. Fischfilet, Zucchini und Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform schichten.

2 Den Quark mit den Eiern, der Speisestärke und dem restlichen Zitronensaft glatt rühren. Salzen und pfeffern. Die Kräuter unterheben. Die Masse über Fisch und Gemüse gießen.

3 Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit 55 Minuten
Pro Portion 290 kcal/1218 kJ

Überbackene Zucchini auf Tomaten-Concassée

Würzig

1 Zwiebel
700 g vollreife Tomaten
500 g Zucchini
75 g Butter
2 cl Rotwein (trocken)
4 EL gehacktes Basilikum
Salz
Pfeffer
3 EL Semmelbrösel
2 EL ger. Pecorino
50 g Sahne

1 Die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.

2 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch der Länge nach halbieren.

3 50 Gramm Butter in einer feuerfesten Form schmelzen, die Zwiebel darin leicht bräunen. Die Tomatenstückchen, den Rotwein und 3 Esslöffel von dem gehackten Basilikum zufügen und einige Minuten dünsten. Anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Form vom Herd nehmen.

4 Die Zucchinihälften mit der Schnittfläche nach oben auf die Tomaten in die Form setzen und ebenfalls salzen und pfeffern.

5 In einem kleinen Topf die restliche Butter schmelzen, mit den Semmelbröseln, dem Käse, der Sahne und 1 Esslöffel Basilikum verrühren und leicht salzen. Die Masse auf die Zucchinihälften streichen.

6 Die Zucchini im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 bis 40 Minuten überbacken. Dazu passen Reis und ein trockener Rotwein.

Zubereitungszeit 65 Minuten
Pro Portion 295 kcal/1239 kJ

Tipp

Das Tomaten-Concassée lässt sich beliebig variieren. Wer es auf mexikanische Art zubereiten will, kann zusammen mit der Zwiebel eine fein gehackte frische Chilischote in der Butter bräunen und die fertige Sauce mit frischem Koriander und etwas Limettensaft abschmecken.

Überbackene Gemüsespieße

Dekorativ & pikant

Für die Spieße
350 g Zucchini
2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
150 g kleine Champignonköpfe
2 Zwiebeln
6 EL Olivenöl
Salz
1 Msp. Cayennepfeffer
Paprikapulver (edelsüß)
1 EL Thymian (getrocknet)
150 g Feta (Schafskäse)
Für die Sauce
200 g Naturjogurt
50 g Sahne
1 kleine Knoblauchzehe
Salz
Weißer Pfeffer
2 EL gehackte Minze
Außerdem
8 Spieße

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Streifig schälen (→ Seite 20) und in Scheiben schneiden.

2 Die Paprikaschoten waschen, den Stielansatz, die Kerne und die weißen Häutchen entfernen. Die Paprikahälften jeweils in 6 Stücke schneiden. Die Champignonköpfe putzen und halbieren.

3 Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Das Gemüse abwechselnd auf 8 Spieße stecken.

4 Das Öl mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika und Thymian verrühren, das Gemüse damit bestreichen.

5 Die Spieße in eine feuerfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten garen. Den Feta zerkrümeln, über die Spieße streuen und weitere 10 Minuten überbacken.

6 Inzwischen den Jogurt mit der Sahne und dem durch eine Presse gedrückten Knoblauch zu einer Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minze untermischen.

Zubereitungszeit 45 Minuten
Pro Portion 350 kcal/1470 kJ

Tipp

Servieren Sie Gemüsespieße und Jogurtsauce getrennt. Dazu in Scheiben geschnittenes Baguette reichen.

Aus Fritteuse & Grill

Knusprige Häppchen aus Fritteuse oder Grill sind ein idealer Auftakt für ein Essen in großer Runde.

Zucchini-Kräuter-Stäbchen

Würzig

Für die Stäbchen
300 g Zucchini
3 EL Semmelbrösel
Paprikapulver (edelsüß)
Salz, Pfeffer
Je ½ TL Thymian, Oregano, Knoblauchpulver (getrocknet)
3 EL Mehl
1 Ei
Für den Dip
100 g Kräuter-Frischkäse
100 g Speisequark
50 ml Milch
Salz, weißer Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen
Zum Frittieren
Erdnussöl, Sojaöl oder Maiskeimöl

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch schälen und in etwa 4 Zentimeter lange und ½ Zentimeter dicke Stäbchen schneiden (→ Seite 20).

2 Die Semmelbrösel mit Paprika, Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Knoblauchpulver mischen und auf einen Teller geben. Auf einen zweiten Teller das Mehl geben und in einem weiteren tiefen Teller das Ei vequirlen.

3 Die Zucchini-Stäbchen zuerst im Mehl wenden, dann im Ei und zuletzt in den gewürzten Semmelbröseln. In der Fritteuse bei 190 °C in etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken.

4 Für den Dip Frischkäse, Quark und Milch gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnittlauchröllchen unterrühren.

Zubereitungszeit 25 Minuten
Pro Portion 210 kcal/882 kJ

Tipp

Anstelle des Dips passt auch ein Chutney (→ Seite 121) oder Relish (→ Seite 122) dazu.

Fritto misto mit Sauce Tartare

Raffiniert

Für die Sauce
2 hart gekochte Eiweiß
1 Schalotte
1 TL Kapern
1 TL Cornichons
200 g Mayonnaise
1 EL Schnittlauchröllchen
Für das Gemüse
Je 200 g Zucchini und Möhren
150 g Brokkoliröschen
1 Ei
1/8 l Wasser
1/8 l helles Bier
150 g Mehl
Salz, Pfeffer
Zum Frittieren
Erdnussöl, Sojaöl oder Maiskeimöl

1 Für die Sauce das Eiweiß, die Schalotte, die Kapern und die Cornichons fein hacken. Mit Mayonnaise und Schnittlauch verrühren. Kühl stellen.

2 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Möhren waschen und schälen. Beides in 5 Zentimeter lange und 3 Millimeter breite Stifte schneiden (→ Seite 20). Die Brokkoliröschen waschen, große Röschen noch etwas zerkleinern.

3 Das Ei mit Wasser, Bier, Mehl, Salz und Pfeffer rasch zu einem glatten Teig verrühren. Das Gemüse vollständig damit überziehen.

4 Das Öl in der Fritteuse auf 190 °C erhitzen, das mit Teig bedeckte Gemüse darin 2 bis 3 Minuten frittieren, bis es knusprig goldbraun ist. Herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

5 In einem Schälchen die Sauce Tartare als Dip dazu reichen.

Zubereitungszeit 35 Minuten
Pro Portion 475 kcal/1995 kJ

Tipp

Große Mengen Gemüse müssen in mehreren Etappen frittiert werden, da sonst die Temperatur des Fetts zu stark sinkt. Wann es die richtige Temperatur hat, lässt sich am einfachsten mit einem Fettthermometer überprüfen. Man kann aber auch ein Brotstückchen ins heiße Fett werfen: Die Temperatur beträgt 190 °C, wenn es in 40 Sekunden goldbraun wird.

Zucchini-Beignets

Schnell

100 g Mehl
½ TL Backpulver
½ TL Salz
100 ml Mineralwasser
1 Ei
300 g Zucchini
Zum Frittieren
Erdnussöl, Sojaöl oder Maiskeimöl

1 Das Mehl mit dem Backpulver, dem Salz, dem Mineralwasser und dem Ei gut verrühren und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

2 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben durch den Teig ziehen.

3 Das Öl in der Fritteuse auf 190 °C erhitzen, das Gemüse darin portionsweise 2 bis 3 Minuten ausbacken, bis es knusprig goldbraun ist. Servieren Sie die Zucchini-Beignets zusammen mit Sauce Tartare (→ Seite 114).

Zubereitungszeit 20 Minuten (ohne Ruhezeit für den Teig)
Pro Portion 125 kcal/525 kJ

Frittierte Zucchiniblüten

Raffiniert

16 Zucchiniblüten mit Fruchtansatz
2 Eier
100 ml Mineralwasser
100 ml Weißwein (trocken)
1 EL Maiskeimöl
Salz, Pfeffer
200 g Mehl
Zum Frittieren
Erdnussöl, Sojaöl oder Maiskeimöl

1 Die Zucchiniblüten vorbereiten (→ Seite 19, 23). Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Mineralwasser, Wein, Öl, Salz und Pfeffer gut verquirlen. Nach und nach das Mehl unterschlagen. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

2 Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen und unter den Teig heben.

3 Die Zucchiniblüten durch den Ausbackteig ziehen und portionsweise bei 175 °C etwa 2 Minuten frittieren. Zum Entfetten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt Zucchini-Rohkost mit Orangen (→ Seite 48).

Zubereitungszeit 25 Minuten (ohne Ruhezeit für den Teig)
Pro Portion 275 kcal/1155 kJ

Honig-Stäbchen

Aromatisch

Für die Stäbchen
300 g Zucchini
3 EL Olivenöl
3 EL Blütenhonig
2 EL Sesam
Für den Dip
150 g Speisequark
50 ml Buttermilch
1 TL Blütenhonig
1 EL Zitronensaft
1 EL Sherry
Salz
Weißer Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In etwa 5 Zentimeter lange und ½ Zentimeter dicke Stäbchen schneiden (→ Seite 20).

2 Das Öl und den Honig gut verrühren, die Stäbchen damit bestreichen und 30 Minuten marinieren.

3 Für den Dip den Quark mit der Buttermilch, dem Honig, dem Zitronensaft und dem Sherry gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schnittlauchröllchen dazugeben. Bis zum Servieren den Dip in den Kühlschrank stellen.

4 Die Stäbchen im vorgeheizten Grill bei 180 °C etwa 8 Minuten grillen. Der Abstand des Grillguts zur Hitzequelle darf nicht zu gering sein, da es sonst austrocknet.

5 Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten, über die gegrillten Honig-Stäbchen streuen.

Zubereitungszeit 25 Minuten
(ohne Marinierzeit)
Pro Portion 250 kcal/1050 kJ

Tipp

Küchen-Grillgeräte sind sowohl mit einer Grillschale als auch mit einem Rost ausgestattet. Während größere Gemüsestücke wie Zucchinischeiben auf den Rost gelegt werden können, müssen Stäbchen etc. auf der am besten mit Aluminiumfolie ausgelegten Grillschale gegrillt werden. In jedem Fall muss das Grillgut zuvor gut mit Öl bestrichen oder mariniert werden (eventuell auch während des Grillens nochmals mit Öl bestreichen).

Zucchini-Carpaccio

Schnell

350 g Zucchini
Salz
6 EL Olivenöl
1 EL Balsamessig
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 EL fein gehacktes Basilikum

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Längs in dünne Scheiben schneiden. Leicht salzen und mit 4 Esslöffel Olivenöl beträufeln. Die Scheiben im vorgeheizten Grill bei 180 °C in 6 bis 8 Minuten auf beiden Seiten braun grillen.

2 Inzwischen das restliche Olivenöl mit dem Balsamessig, dem durch eine Presse gedrückten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum verrühren.

3 Die Marinade auf den heißen Zucchinischeiben verteilen, einige Minuten ziehen lassen und das Zucchini-Carpaccio lauwarm servieren. Dazu passt geröstetes Baguette, Vollkorntoast oder Fladenbrot (Pita).

Zubereitungszeit 15 Minuten (ohne Kühlzeit)
Pro Portion 185 kcal/777 kJ

Zucchini mit Jogurt

Einfach

Für die Zucchini
350 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Für die Jogurtsauce
½ Salatgurke
Salz
150 g Naturjogurt
50 g Speisequark
1 EL gehackte Minze
½ TL abger. Zitronenschale
1 TL Zitronensaft
Weißer Pfeffer

1 Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch durch eine Presse drücken, mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Zucchinischeiben damit bestreichen und im vorgeheizten Grill bei 180 °C in etwa 10 Minuten auf beiden Seiten grillen.

2 Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Fein reiben und leicht salzen. Mit Jogurt, Quark, Minze, Zitronenschale und -saft vermischen. Salzen und pfeffern. In einer Sauciere getrennt reichen.

Zubereitungszeit 20 Minuten
Pro Portion 140 kcal/588 kJ

Zucchini süß oder sauer

Ob Zucchinikuchen zum Dessert oder als süß-sauer Eingelegtes – mit Zucchini ist alles möglich.

Zucchini-Kaltschale

Raffiniert

400 g Zucchini
2 vollreife Pfirsiche (400 g)
½ l Apfelsaft
½ Zimtstange
1–2 EL Apfelmus
150 g Erdbeeren

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In dünne Scheiben schneiden.

2 Die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, entsteinen und in Spalten schneiden.

3 Zucchini und Pfirsiche mit dem Apfelsaft, der Zimtstange und dem Apfelmus zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

4 Nachdem das Ganze sich etwas abgekühlt hat, die Zimtstange entfernen und die Zucchini und Pfirsiche mit dem Mixstab fein pürieren.

5 Die Erdbeeren abbrausen, trockentupfen, entkelchen und vierteln.

6 Die Früchte auf tiefe Teller verteilen und mit dem Zucchini-Pfirsich-Püree übergießen. Die Kaltschale vor dem Servieren gut kühlen.

Zubereitungszeit 35 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Pro Portion 140 kcal/588 kJ

Tipp

Die Kombination aus Zucchini und Früchten mag zunächst ungewöhnlich erscheinen, überzeugt aber durch ihren fruchtig-frischen Geschmack. Dabei kann man ruhig etwas experimentieren: Die Pfirsiche lassen sich durch saftige Aprikosen, Nektarinen oder Melone ersetzen, die Erdbeeren durch Himbeeren und das Apfelmus durch Honig.

Zucchini-Schoko-Kuchen

Frisch & saftig

Zutaten für 1 Kuchen
100 g weiche Butter
70 g Zucker
2 Eier
150 g Zucchini
3 EL Schokoraspel
3 EL gem. Haselnüsse
150 g Mehl
2 TL Backpulver
Butter für die Form

1 Die weiche Butter mit dem Zucker und den Eiern schaumig rühren.

2 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Grob reiben. Zucchini- und Schokoraspel und Haselnüsse unter die Butter-Ei-Masse rühren.

3 Das Mehl mit dem Backpulver mischen, über den Teig sieben und vorsichtig unterheben.

4 Teig in die gefettete Kastenform (1 Liter Inhalt) geben. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit 60 Minuten
Pro Portion 260 kcal/1092 kJ

Zucchini-Mandel-Kuchen

Locker & frisch

Zutaten für 1 Kuchen
400 g Zucchini
125 g weiche Butter
300 g Zucker
3 Eier
300 g Mehl
1 TL Natron
1/2 TL Backpulver
Mark von 1/2 Vanilleschote
50 g gem. Mandeln
1 TL Zimt, 1 Prise Salz
Fett und Mehl für die Form

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch im Mixer pürieren.

2 Die Butter schaumig rühren, den Zucker und die Eier nach und nach unterrühren. Mit Natron und Backpulver vermischtes Mehl, Vanillemark, Mandeln, Zimt und Salz zufügen. Die Zucchini unter den Teig heben.

3 Eine Kastenform fetten und leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig einfüllen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 90 Minuten backen.

Zubereitungszeit 100 Minuten
Pro Portion 340 kcal/1428 kJ

Würziges Zucchini-Chutney

Fruchtig-würzig

Ergibt etwa 1 Liter
500 g Zucchini
1 TL grobes Salz
1 große Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
500 g mürbe Äpfel
1 unbehandelte Zitrone
1 TL gem. Ingwer
2 Stangen Zimt
1 TL Koriander
½ TL gem. Nelken
175 g Zucker

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In kleine Würfel schneiden. Mit dem Salz mischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

2 Die Zwiebel fein hacken und in einem großen Topf im heißen Öl glasig dünsten.

3 Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel klein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und dünn (möglichst in einem Stück) schälen.

4 Zucchini- und Apfelstückchen mit Zitronenschale, Gewürzen und Zucker zu den Zwiebeln geben und unter Rühren bei schwacher Hitze etwa 30 bis 40 Minuten schmoren lassen.

5 Die Äpfel dürfen dabei vollständig zerfallen, von den Zucchini sollten Stückchen erhalten bleiben. Die Zitronenschale und die Zimtstangen herausnehmen und das Chutney bei Bedarf nachwürzen.

6 Das Chutney kochend heiß in sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen und sofort verschließen.

Zubereitungszeit 60 Minuten
(ohne Zeit zum Ziehen)
Insgesamt 1340 kcal/5628 kJ

Tipp

Die Heimat der Chutneys ist Indien. Charakteristisch für diese würzigen, süß-sauren Saucen ist die dickliche Konsistenz mit Frucht- oder Gemüsestückchen, die an Marmelade erinnert. Das Zucchini-Chutney passt zu warmen und kalten Fleisch-, Fisch- und Wildgerichten, besonders gut schmeckt es zu Reis- und Currygerichten.

Zucchini-Relish

Pikant

Ergibt etwa 1 Liter
750 g Zucchini
250 g Zwiebeln
1 EL grobes Salz
250 g Zucker
¼ l Weißweinessig
1 EL Senf (mittelscharf)
1 EL Curry
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Cayennepfeffer

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Zucchini und Zwiebeln klein würfeln. Mit dem Salz mischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

2 Das Gemüse in einen Topf füllen, den Zucker und Essig zufügen und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Die Gewürze zufügen und weitere 10 Minuten kochen.

3 Das Relish noch heiß in sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen, sofort verschließen und auf den Kopf stellen. Abkühlen lassen und auf dem Kopf stehend lagern.

Zubereitungszeit 70 Minuten
(ohne Zeit zum Ziehen)
Insgesamt 1300 kcal/5460 kJ

Marinierte Zucchini

Pikant

500 g grüne und gelbe Zucchini
4 EL Olivenöl
1 Msp. gem. Peperoncino
2 EL Weißweinessig
2 Knoblauchzehen
Salz, je 1 EL gehackte Petersilie und Rosmarin
2 EL Olivenöl zum Beträufeln

1 Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und zum Trocknen auf Küchenpapier ausbreiten. Die Zucchinischeiben im heißen Olivenöl portionsweise auf beiden Seiten goldbraun braten.

2 Den Peperoncino mit dem Essig verrühren. Den Knoblauch fein hacken. Die Zucchini lagenweise in eine Schüssel schichten, dabei jede Lage mit etwas Knoblauch, Salz, Kräutern und Peperoncino-Essig würzen. Zum Schluss das Öl darüber träufeln.

3 Das Gemüse mit einem Teller beschweren und 2 Tage im Kühlschrank marinieren. Zimmerwarm und mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten
(ohne Marinierzeit)
Pro Portion 190 kcal/798 kJ

Zucchini-Pickle

Süß-sauer

Für 3 Gläser à 0,5 Liter
500 g grüne Zucchini
500 g gelbe Zucchini
1 TL grobes Salz
2 getrocknete Chilischoten
1 unbehandelte Zitrone
2 Zwiebeln
½ l Weißweinessig
375 g Zucker
Je 1 TL Pfefferkörner,
Koriander und Senfkörner

1 Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. In dünne Scheiben schneiden. Mit dem Salz mischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

2 Die Chilischoten sehr fein hacken. Die Zitrone gut waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

3 Weißweinessig mit Zucker, Pfefferkörnern, Koriander, Senfkörnern, Chilischoten, Zitronenscheiben und Zwiebelringen aufkochen. Die Zucchini-Scheiben darin portionsweise 4 Minuten kochen.

4 Herausheben und in sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen. Wenn alle Zucchini gekocht sind, die Flüssigkeit auf die Gläser verteilen und diese gut verschließen.

5 Nach 2 Tagen die Flüssigkeit in einen Topf abgießen und um die Hälfte einkochen lassen. Abgekühlt wieder über das Gemüse gießen. Erneut in Gläser mit Schraubverschluss abfüllen

Zubereitungszeit 60 Minuten
(ohne Ziehen und Marinieren)
Insgesamt 1880 kcal/7896 kJ

Tipp

Für Pickles sollte man nur ganz junge, feste Zucchini verwenden. Die anderen Zutaten können variieren: Rotweinessig und rote Zwiebeln ergeben auffällige und sehr schmackhafte Zucchini-Pickles. Auch Gurken oder Kürbisse lassen sich auf diese Weise einlegen. Das Gemüse ist 3 bis 6 Monate haltbar, wenn es dunkel und kühl gelagert wird. Pickles schmecken als Beilage zu Fleischgerichten, insbesondere zu Lamm, oder als Antipasti zu Bratkartoffeln, Eiergerichten, Salami und Schinken.

Eingelegte Zucchini

Dekorativ & würzig (Foto)

Ergibt 3 Gläser à 0,5 Liter
1 kg grüne und gelbe Zucchini
1 TL grobes Salz
350 ml Apfelessig
1 Stange Zimt
5 Gewürznelken
Abger. Schale von 1 Zitrone
200 g Honig

1 Die Zucchini in etwa 2 Zentimeter große Würfel schneiden (→ Seite 20). Mit Salz mischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

2 Zucchini in eine Schüssel füllen. Essig mit Zimt, Nelken und Zitronenschale aufkochen. Über die Zucchini gießen und die Schüssel abdecken. Am nächsten Tag die Flüssigkeit in einem Topf mit dem Honig aufkochen. Die Zucchini zufügen, 5 Minuten kochen.

3 Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben und in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubverschluss füllen. Den Sud noch einmal aufkochen, über die Zucchini gießen und die Gläser sofort verschließen.

Zubereitungszeit 40 Minuten
(ohne Ziehen und Marinieren)
Insgesamt 940 kcal/3948 kJ

Mixed Pickles

Herzhaft

Ergibt 4 Gläser à 0,5 Liter
750 g Zucchini
500 g Möhren
250 g Blumenkohlröschen
250 g Schalotten, Salz
½ l Weißweinessig
40 g Zucker

1 Zucchini und geschälte Möhren mit dem Buntmesser in dünne Scheiben schneiden.

2 Möhrenscheiben, Blumenkohlröschen und geschälte Schalotten in reichlich Salzwasser 5 bis 7 Minuten blanchieren. Danach die Zucchini darin 2 Minuten blanchieren.

3 Den Essig mit ½ Liter Wasser, 1 TL Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Das Gemüse mischen und in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubverschluss füllen. Mit dem kochend heißen Sud übergießen und verschließen.

4 Am nächsten Tag die Flüssigkeit abgießen, aufkochen und abgekühlt über das Gemüse gießen. Gut verschlossen 2 Wochen ziehen lassen.

Zubereitungszeit 40 Minuten
Insgesamt 750 kcal/3150 kJ

Backtemperaturen

Elektroherd (Ober-/Unterhitze)	Elektroherd (Heißluft)	Gasherd	Elektroherd (Ober-/Unterhitze)	Elektroherd (Heißluft)	Gasherd
140 °C	120 °C	0–1	200 °C	180 °C	3–4
150 °C	130 °C	1	210 °C	190 °C	4
160 °C	140 °C	1–2	220 °C	200 °C	4–5
170 °C	150 °C	2	230 °C	210 °C	5
180 °C	160 °C	2–3	240 °C	220 °C	5–6
190 °C	170 °C	3	250 °C	230 °C	6

Über dieses Buch

Die Autorin

Monika Judä studierte Ökotrophologie in Weihenstephan bei München und bildete sich zur Fachredakteurin weiter. Sie lebt und arbeitet heute als freie Journalistin in München. Seit mehreren Jahren veröffentlicht sie Kochbücher, publiziert als Wissenschaftsautorin mit den Themenschwerpunkten Ernährung und Gesundheit in Fachzeitschriften und unterrichtet Ernährungslehre an der Berufsfachschule.

Bildnachweis

Alle Fotos: Helga Florian, München
Styling: Günter Bartosch
Requisiten: Bauscher AG Hotelporzellan Weiden
Nachtmann Bleikristall GmbH
Neustadt a. d. Waldnaab
Außer: AKG Archiv für Kunst und Geschichte GmbH, Berlin: 6 (Wagner); Reinhard Tierfotos, Heiligkreuzsteinach: 10 (Reinhard), 13 (Reinhard); StockFood, München: 2 (Schieren), 4/5 (Rosenfeld), 7 (Eising), 14 (Westermann), 16 (Bonisolli), 17 (Schmitz)
Titelbild: Premium. Stock Photography GmbH, Düsseldorf: Maximilian

Haftungsausschluss

Impressum

Weltbild Buchverlag, Augsburg

8. Auflage 2001

Redaktion: Bettina Gratzki, Germering
Bildredaktion: Susanne Allende
Umschlag: Beatrice Schmucker, Augsburg
Layout: Greenstuff, Iris und Jochen Grün, München
DTP/Satz: AVAK Publikationsdesign, München
Reproduktion: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö – ein Betrieb der INTERDRUCK Graphischer Großbetrieb GmbH, Leipzig

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany
ISBN 3-89604-312-9

Alle Rezepte von A bis Z

Verwendete Abkürzungen

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
kg = Kilogramm
g = Gramm
l = Liter
cl = Zentiliter
ml = Milliliter
cm = Zentimeter
Msp. = Messerspitze
gem. = gemahlen
ger. = gerieben
geh. = gehäuft
gestr. = gestrichen
TK = Tiefkühlware
Ø = Durchmesser
kcal = Kilokalorien
kJ = Kilojoule